
المجلة رقم 1 لفن الطعام
fatafeat
وصفات مضمونة النجاح
83 وصفة بالداخل
ما فيش أحلى من المطبخ!
الصيف أحلى مع دعد
وصفات أندرو المفضله
طازة يا مشاوي!
إيطالي، إيراني وهندي كمان
أندرو
دعد
KD 2.000
June 2010 IMP2
9 789948 153580 >
الإمارات: ٢٥ درهم - السعودية: ٢٥ ريال - الكويت: ٢ دينار - البحرين: ٢,٥ دينار - عُمان: ٢,٦ ريال - قطر: ٢٥ ريال
مصر: ٣٥ جنيه - لبنان: ١٠,٠٠٠ ليرة - الأردن: ٤,٥ دينار - سوريا: ٣٥٠ ليرة - تونس: ١٠ دينار - international: $ 7, € 5
WWW.REWITY.COM
^RAYAHEEN^



شوي


شاورمة

قائمة طعام يونيو

مغامرات إيطالية في طبق

إستمتعوا مع فتافيت بالرحلة الى إيطاليا لاستكشاف الإبداع اللامتناهي في المطبخ الإيطالي





39

27 وصفات أندرو المفضلة (من مطعمه)



إسترقوا معنا نفحة من الطعام الذي يقدمه الشيف أندرو في مطعمه حيث يعلمنا أسرار وصفات من إختياره من بين العديد من الوصفات المتوفرة على لائحة الطعام

102 كتاب العدد



٦ وصفات إختيرت من كتاب "ستوزوكيني أند كو" كنفحة عن هذا الكتاب الرائع لمن يود الإستمتاع بالطعام الإيطالي من خلال صور ومضمون رائعين

ما الصيف من دون المشاوي؟

57 جهزوا الفحم والمشواة، وعلينا الوصفات للإستمتاع بالشواء في أحضان الطبيعة مع حلول فصل الصيف تحت سماء يونيو الصافية!



ببساطة بوليوود



75

المذاق الطازج، الحاد، الآتي خصيصاً من الهند الى كلّ منزل، حاملاً معه المكونات والطريقة لطهي الأطباق الهندية في مطبخنا العربي








الأبواب

الصيف أحلى مع دعد

شاركوا عائلتكم السعادة التي تتشاركها دعد مع عائلتها خلال النزهات وذلك بتحضير ألذ طعام للنزهات

15



مطعم شابستان الإيراني

زيارة الى مطعم شابستان الإيراني حيث دفئ كرم الضيافة الإيرانية وأشهى الأطباق الفارسية



91

قائمة الوصفات المصورة

المقبلات:



الشوربة الكبيرة



بروسكيتا الطماطم والريحان



رايتا الطماطم والخيار



رايتا الباذنجان



رايتا الخيار



صلصة المانجو (آم كي تشوتني)



بيض بالسلمون المدخن



سوشي بالكافيار والأرز البسمتي



تارت بالزبد واليوسفي والكافيار

السلطة:



الخيار المحشي



سلطة الجرجير والتفاح



سلطة الطماطم والموتزاريلا



سلطة العدس الدافئة



سلطة شابستان

الأطباق الرئيسية:



اللحم المشوي على الفحم



الدجاج المشوي على الفحم



ساندويتش التونة

19
كلوب ساندويتش

قائمة الوصفات المصورة

تكملة الأطباق الرئيسية:



قائمة الوصفات المصورة

تكملة الأطباق الرئيسية:



61 الدجاج المشوي في تتبيلة الترياكي

62 قطع لحم الحمل المشوية

63 فيليه التونه المشوي

64 الدجاج المشوي

65 الحبار المحشي المشوي

66 الدجاج المشوي على أسياخ

67 نقانق اللحم البقري السريعة بالثوم

68 أضلاع اللحم البقري بصوص الجوزية

69 البرجر الحار المشوي

72 سلطة الفريكة مع لحم الحمل

76 كاري زهرة الموز

77 ألو شات على طريقة ديلي

79 الجهال موري البنغالي

92 النرجسي

93 آش إي رشته

95 تشيلو كباب إي سلطاني

96 ماراج

97 تشيلو كباب إي كوبيده

98 كباب إي باختياري

99 كباب إي شيشليك

100 طبق شابستان المخصوص

101 جوجه با ماست

104 فيليه سمك الچاك

قائمة الوصفات المصورة

الحلويات:

المشروبات:







الصيف أحلى مع دعد

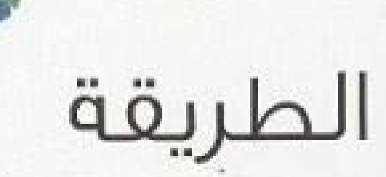
طالبنا دعد بأن تخبرنا بالسر الذي جعل عائلتها بهذه السعادة. فأجابت: "النزهات بالطبع!". وذكرنا هذا بأيام الماضي البسيطة، عندما كان الاستمتاع بالحياة يعني تقاسم قطعة من الخبز مع الأحباء، خصوصًا خارج المنزل.

وهكذا، ها هي دعد بكل مجدها المطبخي مع مجموعة من الوصفات الرائعة لشهور هذا الصيف، لتجعلنا جاهزين للدخول في مزاج الخروجات الصيفية. دعد معنا تضفي لمسة شرق أوسطية على وصفاتها، لتستمتعوا خلال شهر يونيو بأحاسيس النزهات الجميلة.

اللحم المشوي على الفحم

المقادير

2 كجم من لحم الحمل (مخلي من العظام ومقطع إلى مكعبات بسمك 3 سم)
¼ كوب من زيت الزيتون
¼ كوب من الخل
ثمار بصل صغيرة للشي
ثمار طماطم صغيرة للشي
ملح حسب الذوق
فلفل أسود حسب الذوق
خبز عربي
خليط بقدونس يتكون من: (2 بصلة صغيرة مقطعتان إلى مكعبات، 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم، 2 ملعقة كبيرة من حبات الصنوبر المحمصة، سماق، ملح وفلفل أسود)



الطريقة

1. يتبل اللحم بالملح والفلفل وزيت الزيتون والخل لمدة ساعتين على الأقل.
2. يفرد على أسياخ ويشوى على الفحم حتى ينضج (مع مراعاة ألا يجف)
3. تفرد الطماطم والبصل على أسياخ وتشوى على الفحم، أو يمكن فردها على نفس الأسياخ مع اللحم.

للتقديم:

يقدم اللحم على الخبز العربي مع المكونات المصاحبة المذكورة.



الدجاج المشوي على الفحم

المقادير

2 دجاجة صغيرة مقطعة إلى أرباع مع الاحتفاظ بالعظام والجلد
¼ كوب من عصير الليمون
1 ملعقة كبيرة من الثوم المسحوق
1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم

مقادير التوابل:
1 ملعقة كبيرة من البابريكا أو الفلفل الحريف
½ ملعقة صغيرة من الكمون
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
فلفل أسود حسب الذوق
ملح حسب الذوق

الطريقة

1. تتبل قطع الدجاج في جميع المكونات السابقة لمدة من 10 ساعات إلى يوم كامل قبل الطهي في الثلاجة.
2. يشوى الدجاج على الفحم بعد وضعه على شبكة مشواة لمدة 20 دقيقة على درجة حرارة متوسطة مع تقليبه على الجانبين.



كلوب ساندويتش

المقادير

9 شرائح من خبز التوست الجامبو
200 جم من شرائح لحم الديك الرومي المدخن
100 جم من شرائح السلامي
أوراق خس مقطعة إلى قطع كبيرة
3 ثمار طماطم مقطعة إلى شرائح
4 ملاعق كبيرة من المايونيز
2 ملعقة صغيرة من المسطردة

الطريقة

1. يخلط المايونيز مع المسطردة، وتحمص شرائح الخبز.
2. يفرد بعض خليط المايونيز والمسطردة على شريحة واحدة من الخبز، ثم توضع عليها بعض شرائح السلامي، ثم بعض شرائح لحم الديك الرومي، وفوقها أوراق الخس ثم الطماطم.
3. توضع فوق هذه الطبقات شريحة أخرى من الخبز مدهونة بخليط المايونيز والمسطردة، ثم تكرر الطبقات السابقة، وتغطى بشريحة ثالثة من الخبز.
4. تكرر الخطوات السابقة مع الساندويتشين الآخرين، ويقطع كل ساندويتش إلى مثلثين، وتغرس خلة أسنان في كل مثلث للحفاظ على الطبقات.



السمبوسك

المقادير

مقادير العجين:

2 كوب من الدقيق

1 كوب من الماء

1 ملعقة كبيرة من الزبد النباتي

2 ملعقة صغيرة من الملح

مقادير الحشو:

½ كجم من جبن العكاوي الأبيض

1 ملعقة كبيرة من البقدونس

زيت نباتي للقلي

الطريقة

1. لإعداد العجين: تخلط المكونات معًا وتعجن جيدًا.
2. يغطى العجين ويترك ليستريح لمدة ساعة.
3. يقطع الجبن إلى قطع رفيعة وينقع في الماء البارد لمدة ساعة، مع تغيير الماء مرة واحدة، إلى أن تصل ملوحة الجبن للدرجة المرغوبة.
4. يصفى الجبن من الماء ويتم اعتصاره جيدًا حتى يجف. يخلط مع البقدونس.
5. يفرد العجين على سطح مرشوش بالدقيق إلى سمك 2 ملم.
6. يقطع العجين إلى دوائر قطرها 5 سم.
7. يوضع بعض الجبن باستخدام ملعقة في المنتصف ويطوى العجين ليشكل نصف دائرة، وتغلق الحواف بإحكام باستخدام شوكة.
8. يحمر السمبوسك في الزيت النباتي حتى يكتسب اللون الذهبي.



الخيار المحشي

المقادير

- 10 ثمار كبيرة الحجم من الخيار
- ½ كجم من اللبنة
- 1 ملعقة كبيرة من النعناع المجفف
- 1 ثمرة طماطم (مفرغة من البذور ومقطعة إلى مكعبات)
- 1 ملعقة صغيرة من الملح

الطريقة

1. يفرغ الخيار مع الاحتفاظ بلحمه والتخلص من البذور.
2. تخلط اللبنة مع الطماطم والنعناع والملح.
3. يحشى الخيار بالخليط بسخاء.

البطاطس المهروسة المقلية

المقادير

1 كجم من البطاطس المسلوقة والمهروسة
2 بيضة مخفوقة
2 ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
¼ كوب من الحليب
1 بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح رفيعة
2 ملعقة كبيرة من الزبد
ملح حسب الذوق
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب

للقلي:
2 بيضة مخفوقة
دقيق وبقسماط حسب الحاجة
زيت نباتي

الطريقة

1. يوضع البصل في الزبد مع بعض الملح والفلفل الأسود.
2. تخلط البطاطس المهروسة الساخنة مع المكونات كلها، ثم توضع في الثلاجة لمدة ساعة، ثم تخرج.
3. تشكل البطاطس على هيئة قطع اسطوانية بطول 5 سم تقريبًا.
4. تغمس في الدقيق ثم البيض ثم في البقسماط.
5. تقلى في الزيت النباتي.

مشروب الشوكولاتة الساخنة

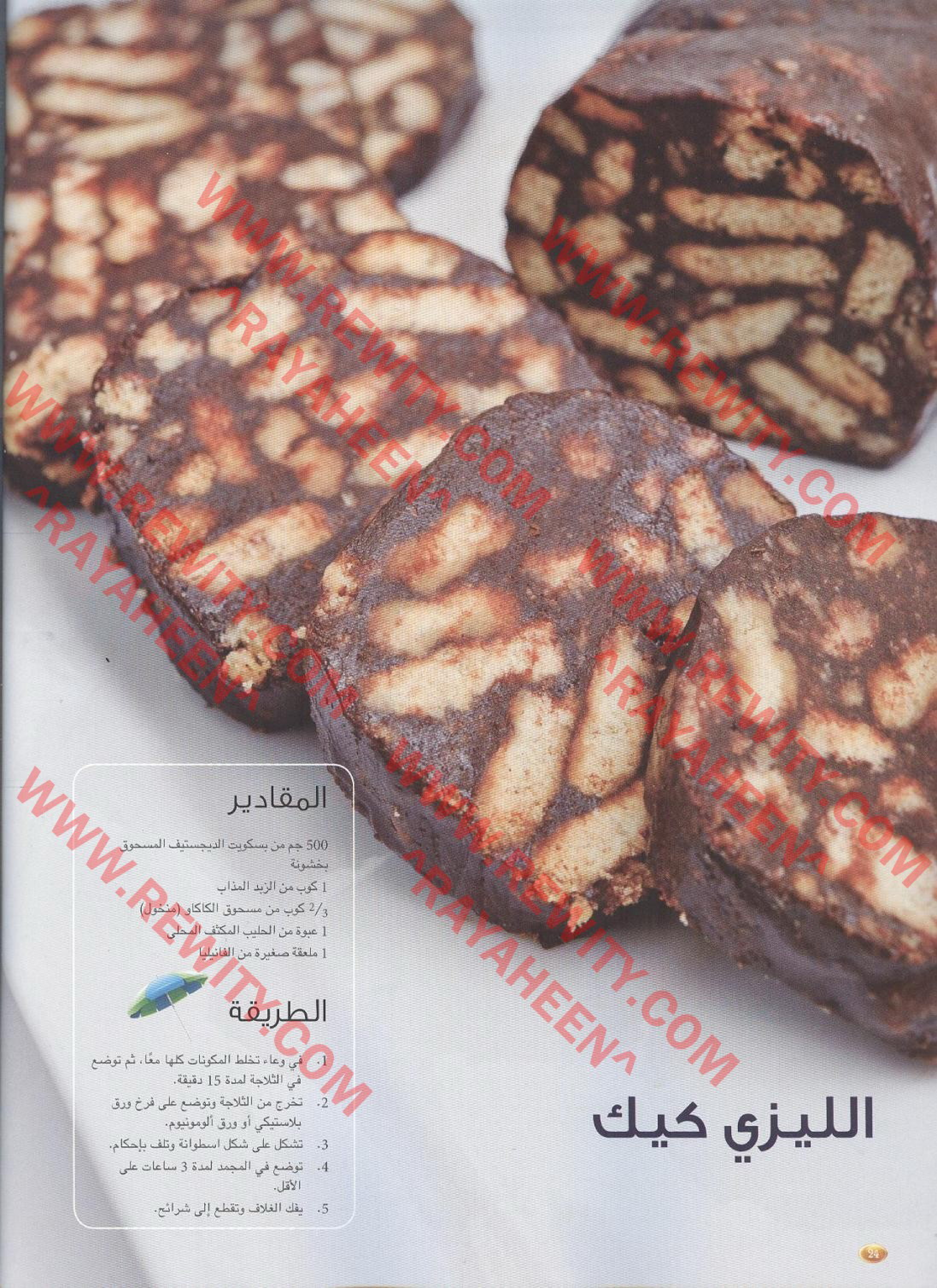


المقادير

100 جم من الشوكولاتة الداكنة الغير محلاة
1½ كوب من الماء
½ كوب من السكر
5 أكواب من الحليب
¼ ملعقة صغيرة من الملح

الطريقة

1. تسخن الشوكولاتة مع الماء، مع التحريك المستمر حتى تذوب.
2. يضاف السكر والملح.
3. يترك الخليط ليغلي، ثم تقلل درجة الحرارة ويترك الخليط ليغلي ببطء لمدة 5 دقائق.
4. يضاف الحليب ويحرك حتى يسخن (مع مراعاة ألا يغلي).
5. تصب الشوكولاتة الساخنة في ترمس.



الليزي كيك

المقادير

500 جم من بسكويت الديجستيف المسحوق بخشونة

1 كوب من الزبد المذاب

2/3 كوب من مسحوق الكاكاو (منخول)

1 عبوة من الحليب المكثف المحلى

1 ملعقة صغيرة من الفانيليا

الطريقة

1. في وعاء تخلط المكونات كلها معًا، ثم توضع في الثلاجة لمدة 15 دقيقة.
2. تخرج من الثلاجة وتوضع على فرخ ورق بلاستيكي أو ورق ألومونيوم.
3. تشكل على شكل اسطوانة وتلف بإحكام.
4. توضع في المجمد لمدة 3 ساعات على الأقل.
5. يفك الغلاف وتقطع إلى شرائح.

الباف بيستري المحشي

المقادير

10 أفراخ مربعة من الباف بيستري
5 ملاعق كبيرة من مربى المشمش
3 ملاعق كبيرة من اللوز المحمص والمسحوق
حليب للدهن



الطريقة

1. تخرج أفراخ الباف بيستري من المجمد حتى تلين.
2. تمزج المربى مع اللوز.
3. توضع كمية مناسبة من خليط المربى واللوز في منتصف كل فرخ من الباف بيستري.
4. تلف الأفراخ وتغلق.
5. توضع في صينية خبز وتدهن بالحليب.
6. تخبز في الفرن على درجة حرارة متوسطة حتى تكتسب اللون الذهبي، ثم تبرد.



وصفات أندرو المفضلة

(من مطعمه)

كثيرون منكم يعرفون أن أندرو يملك بعض المطاعم في القاهرة، وكثيرون منكم لا يعرفون هذا. لكن لا بأس، لاننا نأتي بمطعم أندرو إليكم هذا الشهر بهذه الوصفات التي اختارها بنفسه ويريد أن يتشاركها مع الجميع.

وها نحن نجعله يكشف لكم عن وصفاته السرية والمفضلة على قلبه، كي يصبح لديكم مطعم أندرو صغير في منازلكم.



سلطة الجرجير والتفاح

المقادير

السلطة:

110 جم من الجرجير

100 جم من التفاح الأحمر (مقطع إلى شرائح)

10 جم من كسرات الخبز

40 جم من الجبن الأزرق

التتبيلة:

20 جم من البصل الأحمر (مقطع)

15 ملل من شراب الفراولة

10 ملل من عصير الليمون

30 ملل من زيت الزيتون



الطريقة

1. للسلطة: تخلط جميع المكونات معًا في وعاء.
2. للتتبيلة: تخلط جميع المكونات معًا باستخدام خفاقة.
3. تصب التتبيلة على السلطة في وعاء وتخلط معها جيدًا.
4. تقدم.



المقادير

½ كجم من أجنحة الدجاج
30 ملل من الصوص الحار
30 ملل من صوص الباربيكيو
20 جم من الزبد

التزيين:
25 جم من الجبن الأزرق
40 ملل من كريمة الخفق
60 جم من أعواد الجزر
60 جم من أعواد الكرفس

الطريقة

1. تسخن مقلاة عميقة إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. تحمر أجنحة الدجاج إلى أن تكتسب اللون الذهبي.
3. في وعاء يسخن الصوص الحار مع صوص الباربيكيو والزبد إلى أن يذوب الزبد.
4. تغمس أجنحة الدجاج في الصوص حتى يغلفها جيدًا.
5. للتزيين: تخلط كريمة الخفق مع الجبن الأزرق حتى يصبح الخليط سميكًا نوعًا ما.
6. توضع أجنحة الدجاج في طبق تقديم مع أعواد الجزر وأعواد الكرفس وغموس الجبن الأزرق، وتقدم.



المقادير

200 جم من الإسقالوب
60 جم من جريسون اللحم البقري أو بريزاولا اللحم البقري (اللحم البقري المجفف والمملح)
20 جم من البيستو الأخضر
30 جم من جبن البارميزان المبشور

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. توضع قطعة من الجريسون بشكل مسطح على الكاونتر وتدهن بالبيستو.
3. يرش القليل من جبن البارميزان ويلف مع وضع الإسقالوب في المنتصف.
4. تغلق اللفافة بخلة أسنان كي لا تتمزق.
5. توضع على ورق خبز وتطهى في الفرن لمدة 10 دقائق حتى ينضج الإسقالوب ويصبح الجريسون مقرمشًا قليلاً.

الإسقالوب الملفوف بالجريسون

الروبيان بجوز الهند

المقادير

100 جم من الدقيق العادي
50 جم من دقيق الذرة
60 جم من صوص الفلفل الحلو
10 مكعبات من الثلج
30 جم من جوز الهند المجفف
6 قطع من الروبيان الجامبو (دون نزع الذيل)
1 عبوة من المياه الغازية

الطريقة

1. في وعاء يخلط مقدار 75 جم من الدقيق العادي مع دقيق الذرة وجوز الهند المجفف ومكعبات الثلج والمياه الغازية إلى أن يصل الخليط إلى درجة التماسك المرغوبة.
2. في طبق توضع الـ25 جم المتبقية من الدقيق العادي.
3. تسخن مقلاة عميقة إلى درجة حرارة 180 مئوية.
4. يقلب الروبيان في طبق الدقيق، ثم يغمس في عجين جوز الهند، ثم يقلي حتى يكتسب اللون الذهبي.
5. يرفع الروبيان من المقلاة ويقدم مع صوص الفلفل الحلو.



المقادير

300 جم من الكالاماري
30 جم من توابل الكاجون
100 جم من الدقيق
100 جم من كسرات الخبز
2 بيضة
50 جم من المايونيز
25 جم من البهار الحلو

الطريقة

1. تسخن مقلاة عميقة إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. ترتب ثلاثة أوعية، في الأول يوضع دقيق مع توابل الكاجون، وفي الثاني يوضع الدقيق، وفي الثالث توضع البيضتان ويتم خفقهما.
3. يغمس الكالاماري في الدقيق، ثم في البيض المخفوق، ثم يغمس في كسرات الخبز حتى يغطى بها جيداً.
4. يحمر الكالاماري في المقلاة حتى يكتسب اللون الذهبي ثم يرفع منها.
5. يخلط البهار الحلو مع المايونيز ويقدم إلى جانب الكالاماري.

الكالاماري بالكاجون

تندوري الدجاج

المقادير

1 رغيف من البابادم (الخبز الهندي الرقيق)
50 جم من معجون التندوري
100 جم من الزبادي
300 جم من صدور الدجاج
10 ملل من عصير الليمون
200 جم من الأوراق الخضراء المشكلة

الطريقة

1. تسخن مقلاة عميقة إلى درجة حرارة 180 مئوية ويحمر فيها البابادم حتى يكتسب اللون الذهبي، ثم يرفع من المقلاة وينحى جانبًا.
2. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
3. في وعاء يخلط الزبادي مع عصير الليمون ومعجون التندوري.
4. توضع أجنحة الدجاج في خليط التندوري، وتوضع في الثلاجة طوال الليل من أجل الحصول على أفضل نتيجة.
5. توضع أجنحة الدجاج في الفرن لمدة 20 دقيقة حتى تنضج، ثم ترفع من الفرن.
6. ترتب الأوراق الخضراء المشكلة على طبق تقديم، وتوضع أجنحة الدجاج فوق البابادم، وتقدم.



المقادير

- 400 جم من بلح البحر
- 10 جم من الثوم
- 1 عبوة من الطماطم
- 20 جم من البقدونس المقطع
- 10 جم من الفلفل المسحوق
- 30 جم من البصل
- 10 جم من الريحان
- 20 ملل من زيت الزيتون

الطريقة

1. تسخن مقلاة ويوضع فيها القليل من زيت الزيتون.
2. يشوح بلح البحر لمدة دقيقتين، ثم يضاف المتبقي من الزيت.
3. يضاف البصل ويشوح لمدة دقيقة.
4. يضاف الثوم والفلفل المسحوق ويستمر في التشويح.
5. تضاف الطماطم والبقدونس والريحان ويستمر في الطهي لمدة دقيقتين أخريين.
6. يوضع في طبق غميق ويقدم.



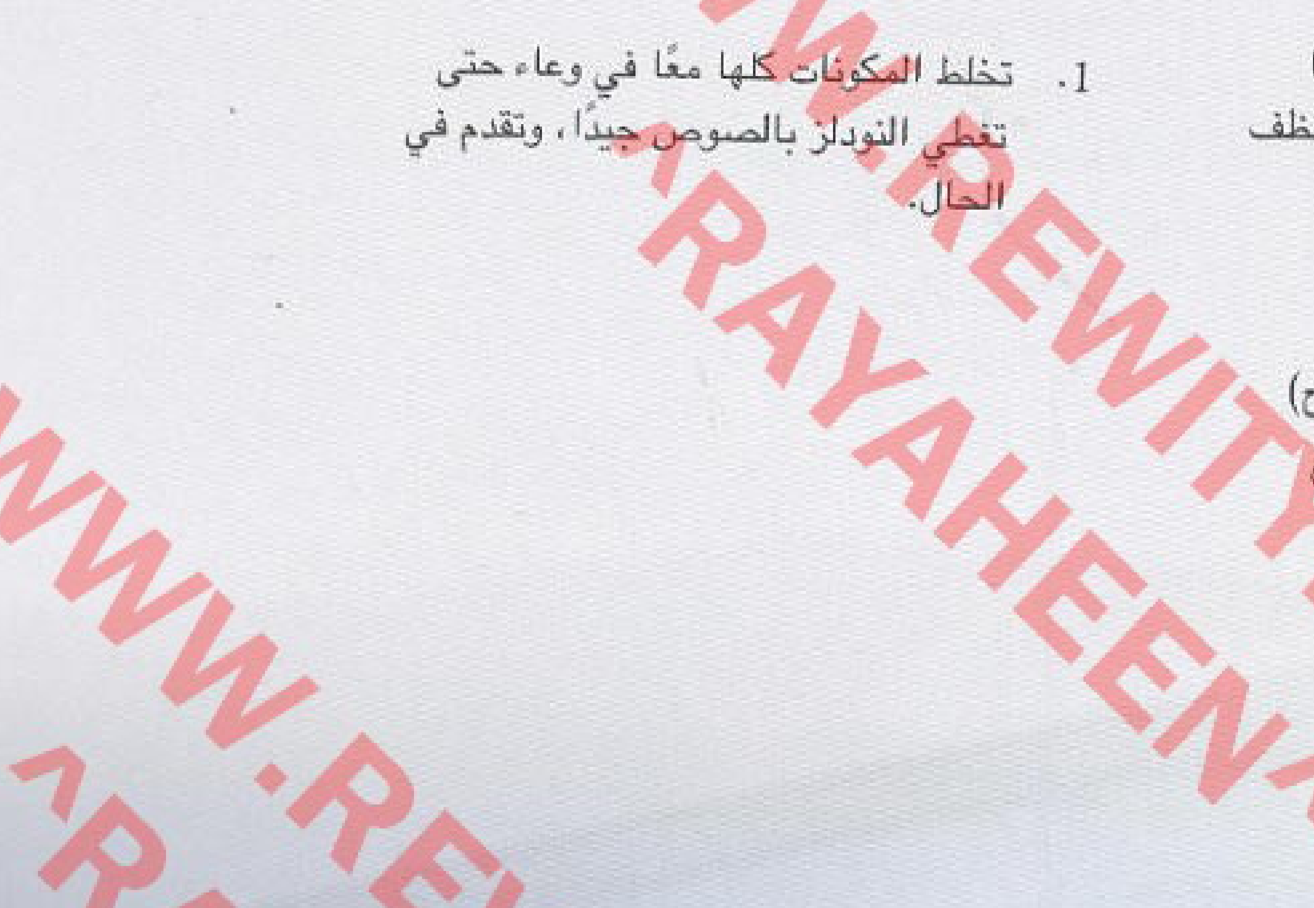
بلح البحر بالفلفل

سلطة النودلز الآسيوية

المقادير

120 جم من نودلز الأرز الرفيعة (مطهية)
200 جم من الروبيان متوسط الحجم (منظف ومطهي)
20 جم من حشيشة الليمون (مقطعة ومسحوقة)
100 جم من المشروم (مقطع إلى شرائح)
40 جم من الفلفل الرومي الأحمر (مقطع بطريقة جوليان)
5 ملل من صوص الصويا
20 ملل من صوص الفلفل الحلو
5 ملل من صوص السمك
10 جم من أوراق الكزبرة الطازجة

الطريقة



1. تخلط المكونات كلها معًا في وعاء حتى تغطي النودلز بالصوص جيدًا، وتقدم في الحال.

المقادير

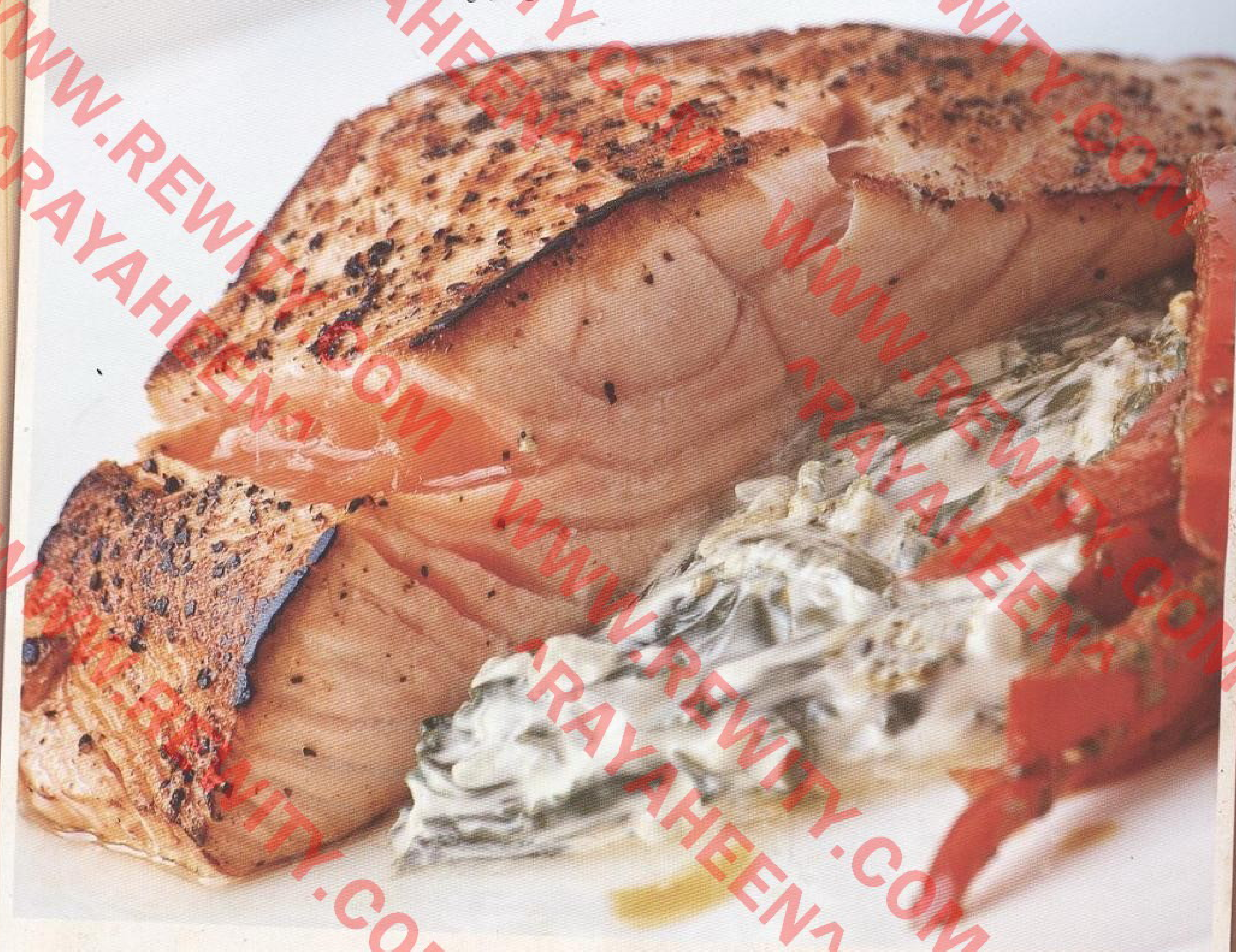
300 جم من فيليه السلمون
10 جم من الثوم
5 جم من الزعتر
20 ملل من عصير الليمون
10 ملل من زيت الزيتون

مقادير السبانخ الكريمية:

100 جم من السبانخ
20 جم من جبن الكريمة
30 ملل من الكريمة الطازجة
20 جم من البصل
10 ملل من زيت الزيتون

الطريقة

1. تسخن مقلاة غير لاصقة.
2. في وعاء يخلط الثوم مع الزعتر وعصير الليمون وزيت الزيتون.
3. يغطى فيليه السلمون بالتتبيلة ويوضع في المقلاة الساخنة لمدة دقيقتين على كل جانب كي يصل إلى درجة طهي متوسطة، ثم يرفع عن النار.
4. ينحى السلمون جانبًا، ثم يضاف زيت الزيتون إلى المقلاة نفسها، ويشوح فيه البصل من أجل السبانخ الكريمية.
5. بمجرد أن يصبح ناعماً، يضاف جبن الكريمة والكريمة إلى المقلاة حتى يبدأ في الغليان.
6. تضاف السبانخ وتخلط حتى تنضج.
7. يرفع الخليط عن النار، ويقدم السلمون على طبقة من السبانخ الكريمية.



السلمون الذابل مع السبانخ الكريمية

بروسكيتا بلح البحر

المقادير

300 جم من بلح البحر
100 جم من الطماطم
15 جم من الثوم
10 جم من الريحان
25 جم من البصل الأحمر
20 جم من جبن البارميزان
10 ملل من زيت الزيتون

الطريقة

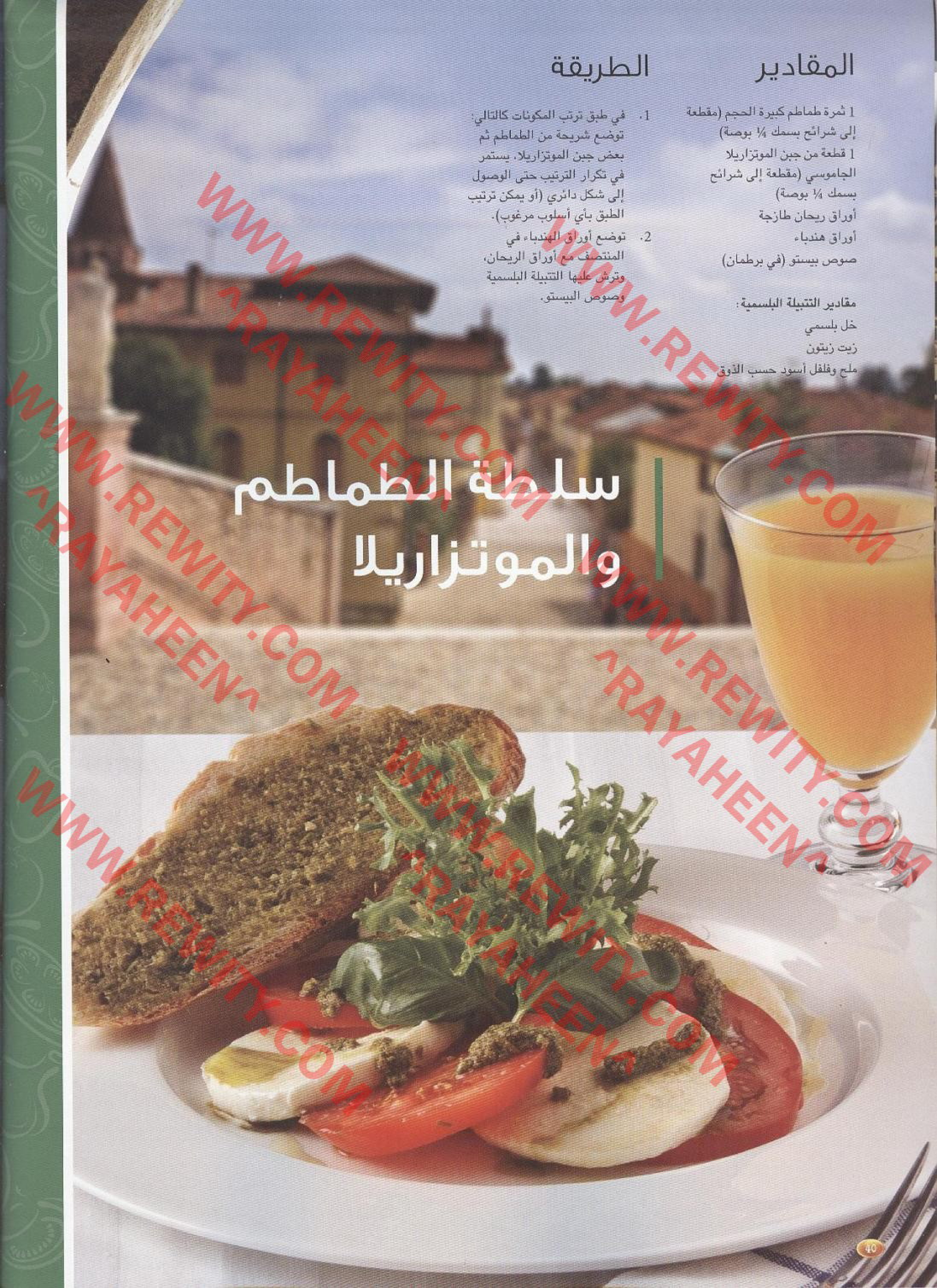
1. يسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
2. في وعاء تخلط الطماطم مع البصل والثوم والريحان وزيت الزيتون.
3. يوضع نصف الغلاف الصدفي لبلح البحر على ورق خبز ويوضع عليه خليط الطماطم.
4. يرش بجبن البارميزان المبشور ويوضع في الفرن لمدة 5 دقائق حتى يكتسب الجبن اللون الذهبي.
5. يرفع من الفرن ويقدم ساخناً.

هذا الشهر ركبنا سيارة فتافيت وتجولنا في أرجاء ذلك البلد الجميل، إيطاليا، واخترنا الوصفات التي راقت لنا من بين آلاف من الوصفات الفريدة من نوعها والوصفات المفضلة لدى سكان الأقاليم.

من محاولة جديدة لتقديم اللازانيا بالباذنجان إلى العديد من الوصفات التقليدية، ستجدون شيئاً يبهج كل حُليمة ذوقية في أفواهكم، وتربما تكتشفون حليمات ذوقية جديدة لم تسبق تجربتها من قبل.

استمتعوا بهذه المجموعة المنتقاة من الوصفات، وتذكروا أن الإبداع في الطعام الإيطالي لا ينتهي، لذا نحب إيطاليا.

مغامرات إيطالية في طبق



سلطة الطماطم والموتزاريلا

المقادير

1 ثمرة طماطم كبيرة الحجم (مقطعة إلى شرائح بسمك ¼ بوصة)

1 قطعة من جبن الموتزاريلا الجاموسي (مقطعة إلى شرائح بسمك ¼ بوصة)

أوراق ريحان طازجة

أوراق هندباء

صوص بيستو (في برطمان)

مقادير التتبيلة البلسمية:

خل بلسمي

زيت زيتون

ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. في طبق ترتب المكونات كالتالي: توضع شريحة من الطماطم ثم بعض جبن الموتزاريلا، يستمر في تكرار الترتيب حتى الوصول إلى شكل دائري (أو يمكن ترتيب الطبق بأي أسلوب مرغوب).
2. توضع أوراق الهندباء في المنتصف مع أوراق الريحان، وترش عليها التتبيلة البلسمية وصوص البيستو.

الشوربة الكبيرة

المقادير

- 1 ساق كرفس
- 1 ثمرة طماطم
- 1 بصلة حمراء متوسطة الحجم
- 1 جزرة صغيرة الحجم
- 1 حزمة سبانخ خضراء صغيرة الحجم
- 1 يقطينة صغيرة الحجم (أو نصف واحدة، حسب الرغبة)
- 1 ثمرة بطاطس متوسطة الحجم
- 1½ ملعقة كبيرة من الريحان المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من المريمية المجففة
- 1 ورقة غار
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
- ماء
- جبن بارميزان

الطريقة

1. على لوح تقطيع نظيف تقطع الخضروات كلها إلى مكعبات بسمك ¼ بوصة وتنحى جانبًا.
2. في قدر أو كسرولة ساخنة يوضع الزيت، وعندما يسخن يضاف إليه البصل وورقة الغار والثوم.
3. يشوحوا حتى يصبحوا نصف شفافين، ثم تضاف الخضروات كلها، مع العمل على البدء بإضافة الخضروات الصلبة أولاً ثم الناعمة، وهذا للحصول على شوربة لذيذة.
4. يضاف الملح والفلفل والمريمية المجففة ويقلبوا لتوزيع النكهة، ثم يصب حوالي نصف كوب من الماء، أو حسب الرغبة.
5. يغلى المزيج ويضاف المزيد من التوابل إذا تطلبت الشوربة المزيد من النكهة.
6. يضاف بعض جبن البارميزان المبشور عند التقديم حسب الرغبة.



بانيني الدجاج

المقادير

- 1 صدر دجاجة (مسلوق مع ملح وفلفل ومقطع على شكل رقائق)
- 2 ورقة من الخس الروماني
- 4 أوراق من الريحان (مقطعة إلى شرائح)
- 4 إلى 5 ملاعق كبيرة من المايونيز
- 1 ملعقة كبيرة من الكرفس المقطع
- 1 رغيف قصير من خبز الباجيت أو خبز الشيباتا

الطريقة

1. في وعاء خلط صغير الحجم ونظيف توضع المكونات كلها معًا وتخلط وتتبل بالملح والفلفل، ثم توضع في المبرد.
2. يقطع رغيف الخبز إلى قطعتين، ثم يوضع في الفرن على مستوى مرتفع أو يحمر في مقلاة غير لاصقة ليتحمص.
3. يخرج خليط بانيني الدجاج من المبرد، وعلى لوح تقطيع نظيف توضع شريحتا الخبز، وعلى واحدة منهما يوضع خليط بانيني الدجاج المعد، وعليه شريحة الخبز الأخرى.
4. يقطع إلى قطعتين ويوضع في طبق.

بروسكيتا الطماطم والريحان

المقادير

3 ثمار من الطماطم (مقطعة ومفرغة من البذور)
8 أوراق من الريحان الطازج
1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
½ ملعقة صغيرة من الثوم المقطع ناعمًا
ملح وفلفل حسب المذاق
خبز باجيت مقطع بشكل مائل

الطريقة

1. في وعاء خلط نظيف توضع المكونات كلها معًا وتخلط وتتبل بالملح والفلفل.
2. توضع المكونات المخلوطة على خبز الباجيت المحمص.
3. توضع في وعاء وتقدم.



السلمون المسلوق في صوص كريمة الزعفران

المقادير

1 قطعة من فيليه السلمون
شبت طازج
عصير ليمون
من 5 إلى 8 قطع من الهليون أو الفاصوليا الخضراء
4 ثمار من طماطم التشيري (الطماطم الصغيرة)
رشة من الزعفران
كريمة طهي
1 ملعقة صغيرة من الزبد
ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

1. توضع كريمة الطهي والزبد في مقلاة مع رشة من الزعفران وتغلى.
2. ثم تؤخذ قطعة فيليه السلمون وتتبل بالملح والفلفل ويضع قطرات من عصير الليمون، ثم توضع في المقلاة مع الكريمة والزعفران.
3. تغلى الكريمة وتطهى برفق حتى يقترب السلمون من النضوج، ثم يضاف الهليون أو الفاصوليا الخضراء وطماطم التشيري.
4. يطهى برفق لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى تنضج الخضروات.
5. لترتيب الطبق: تؤخذ الخضروات وتوضع في طبق [illegible] ويوضع عليها السلمون ثم يصب صوص كريمة الزعفران ونرش أوراق الشبت المقطعة عليه.

الدجاج بالفلفل

المقادير

1 صدر دجاجة فيليه
1 فليفلة حمراء صغيرة الحجم
1 فليفلة صفراء صغيرة الحجم
1 فليفلة خضراء صغيرة الحجم
½ ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
حفنة من الأوريجانو المجفف
حفنة من المريمية المجففة
5 أوراق من الريحان الطازج
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملح حسب الذوق
فلفل أسود حسب الذوق (مطحون)
مرق دجاج

الطريقة

1. على لوح تقطيع نظيف يقطع صدر الدجاجة إلى مكعبات بسمك 1 بوصة وينحى جانبًا.
2. يقطع الفلفل بألوانه إلى مكعبات وينحى جانبًا.
3. يصب الزيت في مقلاة، وعندما يسخن تضاف مكعبات الدجاج وتقلب حتى تصبح نصف مطهية.
4. ثم تضاف مكعبات الفلفل بألوانها المختلفة مع مرق الدجاج، الأوريجانو، المريمية، الثوم المقطع والملح والفلفل، ويستمر في الطهي حتى تنضج المكونات.
5. وأخيرًا تقطع بعض أوراق الريحان وتضاف إلى المقلاة قبل التقديم مباشرة.

لفائف السلمون المدخن المحشوة بجبن الكريمة



المقادير

2 إلى 3 شرائح من فيليه السلمون المدخن
1 عبوة من جبن الكريمة
¼ ملعقة صغيرة من بشر الليمون
ليمون
حفنة من الشبت الطازج (مقطع ناعمًا)
1 بصلة حمراء صغيرة الحجم (مقطعة ناعمًا)
فلفل أسود مطحون (حسب الذوق)
زيت زيتون

لصنع اللفافة:
ورق خبز

الطريقة

1. على لوح تقطيع نظيف تقطع كل المكونات التي بحاجة إلى تقطيع.
2. يؤخذ جبن الكريمة ويوضع في وعاء خلط صغير الحجم ونظيف، وتضاف كل المكونات والتوابل حتى تمتزج التركيبات جيدًا، ثم ينحى الوعاء جانبًا.
3. توضع ورقة خبز على لوح التقطيع النظيف ويوضع عليها شريحة السلمون المدخن وتعصر عليه بعض قطرات من الليمون.
4. توضع حشوة جبن الكريمة في منتصف السلمون المدخن، ثم تلف بمساعدة قاعدة ورقة الخبز.
5. يقدم مع رشة من زيت الزيتون وشريحة من الليمون.



الإسباجيتي بالمشروم في صوص الكريمة

المقادير

- 200 جم من الإسباجيتي (مطهية نصف طهي)
- 250 جم من المشروم (مقطع إلى أرباع، طازج أو معلب)
- زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من الزبد
- 5 أوراق من الريحان الطازج
- 1 ملعقة صغيرة من المريمية
- 200 إلى 300 ملل من كريمة الطهي (حسب الرغبة)

الطريقة

1. في مقلاة صوص أو مقلاة متوسطة الحجم يوضع الزيت ويشوح الثوم مع المريمية، ثم يضاف المشروم ويتبل، ويطهى مع التقليب لمدة دقيقة.
2. ثم يضاف الزبد ويمزج من المشروم المشوح، ثم تصب كريمة الطهي ويترك المزيج ليغلي برفق لمدة دقيقتين، أو حتى الوصول إلى درجة التماسك المرغوبة.
3. عندما يطهى الصوص يضاف إليه الإسباجيتي وعليه أوراق الريحان.



لازانيا بالباذنجان

المقادير

أفراخ لازانيا
1 باذنجانة صغيرة الحجم (مقطعة إلى شرائح بسمك ¼ بوصة)
1 بصلة صغيرة الحجم (مقطعة)
3 ثمار من الطماطم (مقطعة ومفرغة من البذور)
5 أوراق من الريحان الطازج
جبن موتزاريلا مبشور
زبد
زيت زيتون
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
مسحوق جوزة الطيب
دقيق متعدد الاستخدامات
حليب

الطريقة

1. تشوح الخضروات المقطعة وتتبل بالملح والفلفل، ثم تنحى جانبًا.
2. في مقلاة توضع كمية وافرة من الزبد ويترك ليذوب، ثم يضاف الدقيق والملح والفلفل ومسحوق جوزة الطيب والحليب، مع التقليب حتى الوصول إلى درجة التماسك المرغوبة لصوص البشاميل، ثم ينحى جانبًا.
3. يدهن طبق خبز بزيت الزيتون وتوضع فيه أفراخ اللازانيا والباذنجان المشوح والطماطم المقطعة وصوص البشاميل مع رشة من جبن الموتزاريلا المبشور.
4. تكرر الخطوات حتى الحصول على 3 طبقات، ثم يضاف البشاميل وجبن الموتزاريلا.
5. تخبز على مستوى متوسط في الفرن لمدة من 20 إلى 30 دقيقة.



بارميجيانا الباذنجان

المقادير

1 باذنجانة متوسطة الحجم (مقطعة إلى شرائح دائرية بسمك ¼ بوصة)
1 ثمرة طماطم كبيرة الحجم (مقطعة إلى شرائح دائرية بسمك ¼ بوصة)
1 عبوة من جبن الموتزاريلا المبشور
1 عبوة صغيرة من صوص الطماطم
مسحوق جوزة الطيب
أوراق ريحان
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
جبن بارميزان مبشور
زيت زيتون
زبد
كريمة طهي

الطريقة

1. يحمر الباذنجان في زيت الزيتون وينحى جانبًا.
2. يدهن طبق صغير أو صينية خبز حرارية صغيرة بالزبد، ثم يوضع الباذنجان والتوابل ومقدار صغير من كريمة الطهي تكفي لتغطية الباذنجان، لكن بدون مغالاة.
3. ثم توضع شرائح الطماطم وجبن الموتزاريلا.
4. تكرر الخطوة السابقة حتى تتكون 3 طبقات.
5. تضاف الكريمة وجبن الموتزاريلا وجبن البارميزان.
6. يخبز الباذنجان في مستوى مرتفع من الفرن على درجة حرارة 300 لمدة دقيقتين حتى يذوب الجبن.



باستا بمارينارا فواكه البحر

المقادير

200 جم من الباستا المطهية حسب النوع المفضل
5 قطع من الروبيان كبير الحجم (مع التخلص من القشر والاحتفاظ بالذيل)
1 قطعة من الحبار (مع التخلص من القشر وتقطيعه إلى حلقات)
6 قطع من بلح البحر الطازج
1 قطعة من فيليه سمك الهامور (مقطعة إلى مكعبات)
زيت زيتون
طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة
4 أوراق من الريحان الطازج
1 ملعقة صغيرة من البقدونس الطازج (مقطع)
أوريجانو مجفف وملح وفلفل أسود حسب الذوق
1 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
1 ملعقة صغيرة من البصل الأخضر المقطع
ماء

الطريقة

1. في مقلاة يوضع زيت الزيتون ويسخن جيدًا، ثم يضاف البصل والثوم والروبيان ويقلبا قليلاً، ثم تضاف مكعبات سمك الهامور وتطهى حتى تصبح صلبة بحيث لا تتكسر.
2. يضاف بلح البحر والحبار والطماطم والملح والفلفل والأوريجانو، ويطهوا لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق.
3. عندما تنضج مارينارا فواكه البحر تضاف الباستا ويرش عليها البقدونس المقطع، وتقدم في طبق مزينة بأوراق الريحان.



النيوكي بالأجبان الأربعة

المقادير

مقادير زلابية البطاطس:

1 قطعة كبيرة من البطاطس الصالحة للخبز (مسلوقة ومقشرة)

2 كوب من الدقيق (دقيق السيمولينا أو الدقيق متعدد الاستخدامات)

1 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب

¼ كوب من جبن البارميزان المبشور

ملح وفلفل أسود حسب الذوق

2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

مقادير الصوص:

زبد

200 ملل من كريمة الطهي (أو المزيد منها حسب الرغبة)

1 ملعقة كبيرة من جبن التاليجيو

1 ملعقة كبيرة من جبن الجورجونزولا (الجبن الأزرق)

½ كوب من جبن الموتزاريلا

2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور

فلفل أسود مطحون حسب الذوق

الطريقة

زلابية البطاطس:

1. في وعاء خلط نظيف توضع البطاطس المطهية وتهرس، ثم يضاف الدقيق وجبن البارميزان وجوزة الطيب وزيت الزيتون والملح والفلفل.
2. يخلطوا ويعجنوا جيدًا على طريقة إعداد عجين البيتزا.
3. بعد الوصول إلى درجة التماسك المرغوبة يقطع ملء اليد من العجين وتلف على شكل شريط بسمك ¾ بوصة، ثم يقطع إلى قطع بسمك 1 بوصة.
4. على لوح تقطيع، وباستخدام شوكة مقلوبة، توضع قطعة من زلابية البطاطس على الشوكة ويضغط عليها حتى تنسل إلى مؤخرة الشوكة.
5. ثم يتم سلقها على طريقة سلق الباستا، لكن لمدة دقيقتين فقط أو أقل، لأنها ستسلق سريعًا.

الصوص:

1. توضع كريمة الطهي في مقلاة حتى تغلي
2. تضاف أنواع الجبن الأربعة مع الزبد.
3. يترك المزيج ليغلي ببطء حتى يصبح سميكًا.
4. يوضع الفلفل الأسود حسب الرغبة، ثم توضع زلابية البطاطس على الصوص.

لانه الوحيد ... **المجهز بميزان**

الطعام الشهي.. في منتهى السهولة والاتقان

- ميزان إلكتروني يجعل تحضير الطعام في غاية المتعة
- قوة ١٠٠٠ واط

أكثر من ٣٣ وظيفة


FP950


خلاط زجاجي


مطحنة


ميزان رقمي

متوفر لدى:
معارض شركة احمد عبدالواحد، ساكو، الكترو، اكسترا، إي ماكس، بست، الدانوب، قصر الأواني، السيف جاليري، الباحة، الشتاء والصيف، الشامل، السيف للأواني، الشموع المنزلية، مجمع جوهرة هجر، مركز وسط هجر، مزايا الغذاء، الصانع، الصندوق الأسود.



www.kenwoodworld.com

كينوود
إبداع أكثر



ما الصيف من دون المشاوي؟
كل المغزى في العنوان. الصيف يعني أن المشواة ستخرج إلى الشرفة أو حديقة المنزل الخلفية لنشوي كلما أردنا. إذن إليكم باختيار فتافيت من كلاسيكيات الشواء. استمتعوا، واحذروا من أن تحرقكم الشمس.



اللحم البقري المشوي على أسياخ

المقادير

لحم بقري مقطع ليناسب الأسياخ
ليمون
زبدة فول سوداني
صوص صويا
ثوم
مياه غازية بنكهة الليمون
سكر بني
ملح وفلفل أسود
زيت نباتي

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم توضع زبدة الفول السوداني مع السكر البني والمياه الغازية والزيت والليمون والثوم وصوص الصويا والملح والفلفل الأسود المسحوق، الليمون، الثوم والزيت النباتي.
2. تخلط هذه المكونات معًا جيدًا، ثم يوضع معها اللحم في المبرد لمدة ساعة قبل وضعه على الأسياخ، ثم يشوى اللحم حتى درجة النضوج المرغوبة.

السلمون المشوي باليوسفي

المقادير

فيليه السلمون
عصير برتقال
صوص صويا
عسل
زنجبيل
ثوم
كاتشب
زيت نباتي
ملح وفلفل أسود

الطريقة

1. تخلط المكونات كلها معًا.
2. يوضع السلمون في التتبيلة ويترك فيها لمدة 30 دقيقة في الثلاجة.
3. يشوى فيليه السلمون على الفحم حتى يتقشر السمك، مع دهنه من وقت إلى آخر بالتتبيلة.



ستيك الريب آي

المقادير

250 جم من ستيك الريب اي البقري
2 ملعقة صغيرة من أوراق المريمية المقطعة
1 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

الطريقة

1. في طبق صغير الحجم يوضع لحم الستيك ويدهن بالمكونات كلها.
2. يطهى على مشواة ساخنة حتى يكتمل الشواء.



الدجاج المشوي في تتبيلة الترياكي

المقادير

1 دجاجة مقطعة إلى أرباع
تتبيلة الترياكي
صوص الصويا
سكر بني
فلفل أسود
زيت نباتي

الطريقة

1. في وعاء توضع الدجاجة مع جميع المكونات وتخلط جيداً كي تمتص الدجاجة النكهات كلها.
2. توضع الدجاجة في المبرد لمدة ساعة، وبعدها توضع على مشواة ساخنة وتدهن ببقية التتبيلة حتى تنضج.

قطع لحم الحمل المشوية

المقادير

- قطع من لحم الحمل
- مريمية
- ثوم
- زعتر
- ليمون
- زيت زيتون
- سكر بني
- ملح وفلفل أسود

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم، تخلط المكونات كلها معًا، ثم يضاف إليها لحم الحمل ويدهن بها قبل أن يوضع في المبرد لمدة ساعة أو طوال الليل قبل طهيه في مقلاة ساخنة أو على المشواة.



فيليه التونه المشوي

المقادير

- فيليه التونه
- بصل
- ليمون
- ثوم
- صوص الصويا
- مريمية
- فلفل أسود
- زيت الزيتون

الطريقة

1. تخلط المكونات معًا وتستخدم لتتبيل لحم سمك التونه الطازج، ويفضل أن يتبل لمدة من 15 إلى 20 دقيقة كي تختلط النكهات جيدًا بالسمك.
2. يشوى على المشواة لمدة من 5 إلى 10 دقائق.
3. يقدم.



الدجاج المشوي

المقادير

- 1 دجاجة مقطعة إلى أرباع
- ليمون
- بذور أناتو
- ثوم
- ورق غار
- زيت نباتي
- ملح وفلفل

الطريقة

1. في وعاء، توضع الدجاجة ومعها المكونات كلها وتخلط جيداً كي يمتص لحم الدجاجة النكهات كلها.
2. توضع في المبرد لمدة ساعة، ثم توضع على المشواة وتشوى حتى النضوج.
3. تقدم.



الحبار المحشي المشوي

المقادير

حبار كبير الحجم
بصل أحمر
بصل أخضر
طماطم
ليمون
زيت نباتي
ملح وفلفل أسود

الطريقة

1. ينظف الحبار ويزال عنه القشر ويغسل بماء نظيف، ثم يوضع جانبًا.
2. في وعاء صغير الحجم، تخلط المكونات كلها معًا، ثم يحشى الحبار بها ويغلق بخلة أسنان.
3. يوضع الحبار على مشواة ساخنة ويطهى لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج.



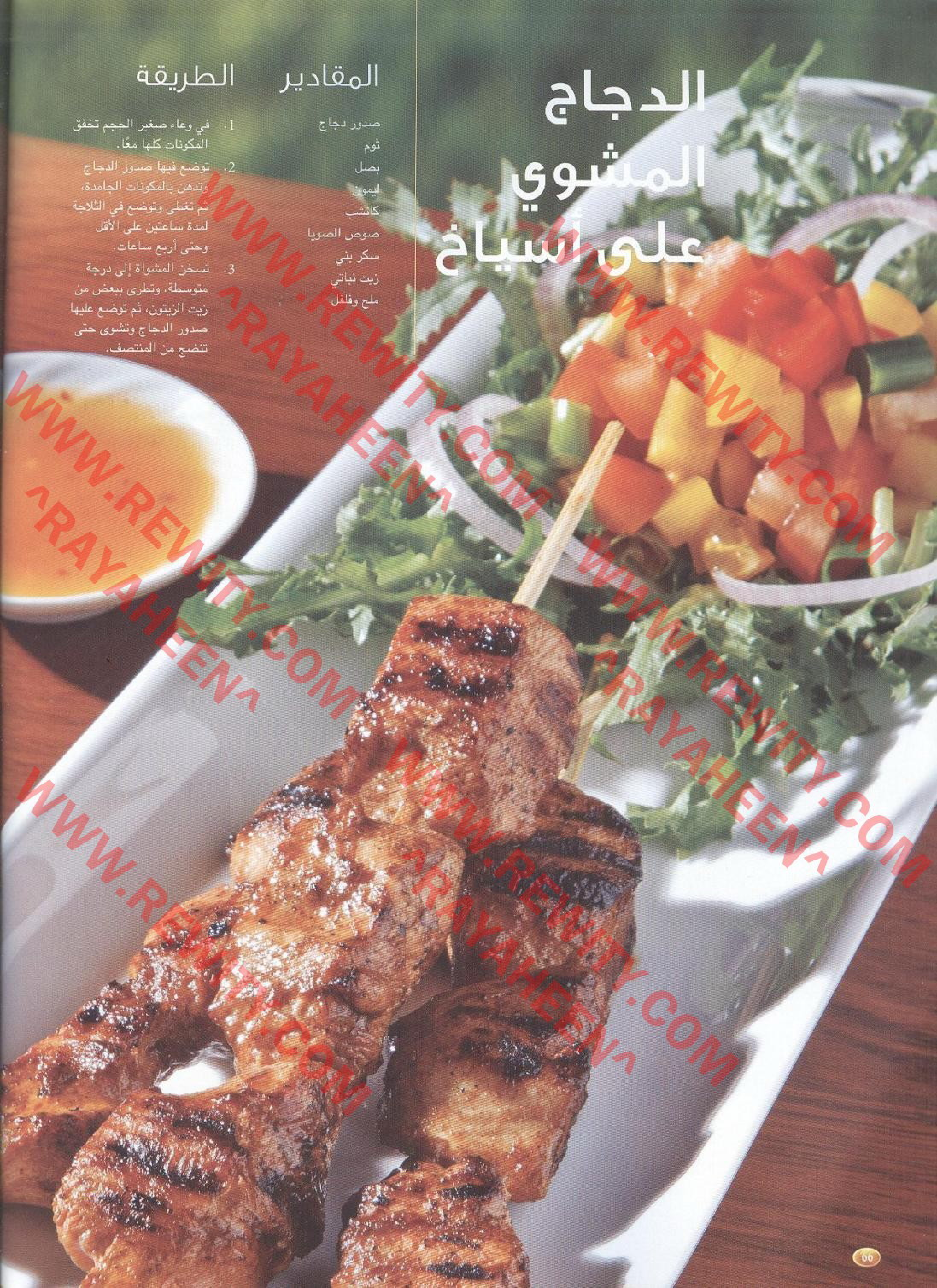
الدجاج المشوي على أسياخ

المقادير

- صدور دجاج
- ثوم
- بصل
- ليمون
- كاتشب
- صوص الصويا
- سكر بني
- زيت نباتي
- ملح وفلفل

الطريقة

1. في وعاء صغير الحجم تخفق المكونات كلها معًا.
2. توضع فيها صدور الدجاج وتدهن بالمكونات الجامدة، ثم تغطى وتوضع في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل وحتى أربع ساعات.
3. تسخن المشواة إلى درجة متوسطة، وتطرى ببعض من زيت الزيتون، ثم توضع عليها صدور الدجاج وتشوى حتى تنضج من المنتصف.





نقانق اللحم البقري السريعة بالثوم

المقادير

لحم بقري مفروم
ثوم
بقدونس
سكر بني
زيت نباتي
ملح وفلفل أسود

الطريقة

1. يوضع اللحم البقري في وعاء كبير الحجم، وتضاف إليه بقية المكونات.
2. تخلط المكونات كلها معًا، وتشكل على شكل النقانق.
3. يطهى على مشواة ساخنة لمدة من 5 إلى 10 دقائق، اعتمادًا على حجم النقانق.



أضلاع اللحم البقري بصوص الباربيكيو

المقادير

- ½ كجم من أضلاع اللحم البقري
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المقطع
- 6 ملاعق كبيرة من صوص الباربيكيو
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم تخلط المكونات معًا جيدًا وتضاف الى اللحم.
2. يتبل اللحم لمدة من 15 إلى 20 دقيقة ويشوى على مشواة ساخنة.
3. تطهى أضلاع اللحم حتى درجة النضوج المرغوبة.

البرجر الحار المشوي



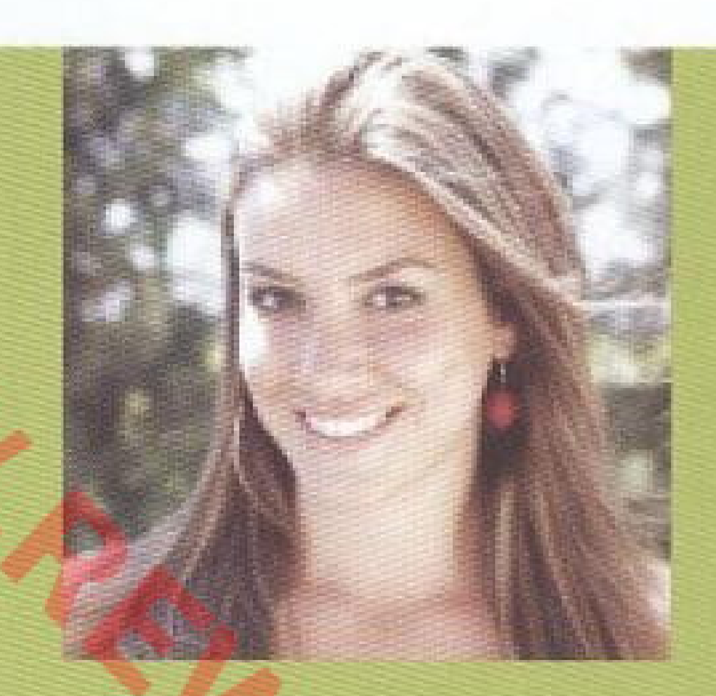
المقادير

لحم بقري مفروم
بصل
بقدونس
ثوم
فلفل أحمر
زيت نباتي
ملح وفلفل أسود

الطريقة

1. يوضع اللحم في وعاء كبير الحجم وتضاف إليه المكونات الأخرى وتخلط معه جيدًا. يفضل أن تتم هذه الخطوة باستخدام اليد، مع مراعاة عدم المغالاة في خلط اللحم، كي لا ينتج عنه برجر صلب.
2. تبلل اليدان، ثم يشكل الخليط على شكل البرجر عن طريق فرده على اليد بسمك 2 سم أو 1 بوصة وتنعيم الحواف.
3. يصبح البرجر جاهزًا للطهي، سواء في مقلاة للخبز أو صينية قلي غير لاصقة أو على المشواة، مع مراعاة تسخينها إلى درجة حرارة متوسطة.
4. يطهى البرجر لمدة 5 دقائق على كل جانب، مع قلبه على الجانب الآخر مرة واحدة فقط.





ديرتي كيتشن سيكرتس تقدم:

ديرتي كيتشن سيكرتس بقلم بيثاني كعدي، كاتبة عن الأطعمة والرحلات ومصورة أطعمة.

ديرتي كيتشن سيكرتس هي مدونة طعام ذات طابع لبناني أطلقتها بيثاني كعدي في عام 2008. المدونة عبارة عن مساحة مرحة تجمع فيها ذكريات طفولتها عن المطبخ اللبناني التقليدي، مع مزجها بمحاولات عصرية جديدة تجمع بين حاسة الذوق العالية لديها وبين إضفاء لمسات جديدة رائعة على الأطباق اللبنانية الكلاسيكية. هذه المدونة مورد معلومات رائع عن المطبخ اللبناني، مع احتوائها على قسم كامل مكرس للمكونات وأدوات الطهي المستخدمة في المطبخ اللبناني، مع كمية وافرة من المعلومات عن المقادير الأساسية.

مع احتواء المدونة على الخطوط الإرشادية الواضحة والصور الشارحة خطوة بخطوة والتدوين المرئي، لم يكن طهي أطباق مبهجة وصحية ولذيذة بهذه السهولة على الإطلاق، ولا كان بهذه الجاذبية كذلك.
سواء كنتم بحاجة إلى مصدر إلهام لبدء أسلوب حياة جديد، أو كنتم فقط بحاجة إلى أفكار جديدة للحفاظ على عادات الطعام الصحي لديكم، فإن ديرتي كيتشن سيكرتس هنا للمساعدة.

بيثاني كعدي لبنانية أمريكية ذات قلب مخلص للمطبخ اللبناني. منذ طفولتها المبكرة قضت وقتًا طويلا تراقب وتتعلم فن إعداد وطهي وحفظ الطعام من جدتها الساعية إلى الكمال وأبيها المرح وعماتها النابضات بالحياة.
نشأت بيثاني خلال الحرب الأهلية اللبنانية في منتصف الثمانينيات، وحتى في تلك الأيام الكئيبة من تاريخ لبنان نجحت أسرتها في إبداع أطعمة لذيذة المذاق ومزة لبنانية ساهم الجميع في إعدادها من أجل خلق بيئة غذائية صحية. كان هذا بالتأكيد عاملاً مؤثرًا في بيثاني ومصدر إلهام لرغبتها في التعلم وفهم المزيد عن ثقافة وتاريخ العملية التي جعلتها ترتقي من دور مساعد الطاهي إلى تجربة دور الطاهي في إخوتها، كما أنها كثيرًا ما كانت تستخدم أفراد العائلة والأصدقاء كعينات اختبار لطعامها بالإجبار أيضا. وفي محاولة للتعامل مع ذاكرتها الضعيفة وتذكر الشيء الذي فعلته للتو، بدأت بيثاني في تدوين محاولاتها ونصحها في المطبخ المنزلي، وكلها موثقة في ملفات الكترونية، على أمل أن تنشر كتاب طهي من تأليفها ذات يوم.
بعد تمثيلها للبنان في مسابقة ملكة جمال العالم لعام 2002، بدأت بيثاني التجوال في الولايات المتحدة الأمريكية حيث التقت بزوجها كريس، واعتبر الاثنان ميامي وطنهما لمدة عامين، قبل أن تغريهما شواطئ ماوي الرملية بهاواي إلى الإقامة هناك، وهنا انفتحت بيثاني على عالم إدارة مطعم حصل نجومه على عدد من الجوائز، حيث ترأست طاقمًا يتكون من سبعين شخصًا، لإعداد الطعام للأثمانة من الزبائن.
منذ أنشأت مدونتها التقت بيثاني بآلاف الناس على شبكة الإنترنت، وفي عام 2009 أنشأت فود بلوجر كونكت www.foodbloggerconnect.com، وهو اتحاد يجمع أكبر مدوني الطعام والعاملين في عالم صناعة الطعام في المملكة المتحدة وأوروبا، ويقدم ورش عمل في التصوير الفوتوغرافي ووسائل الإعلام الاجتماعية وتأسيس المدونات واستمثال الشبكات.

سلطة العدس الدافئة

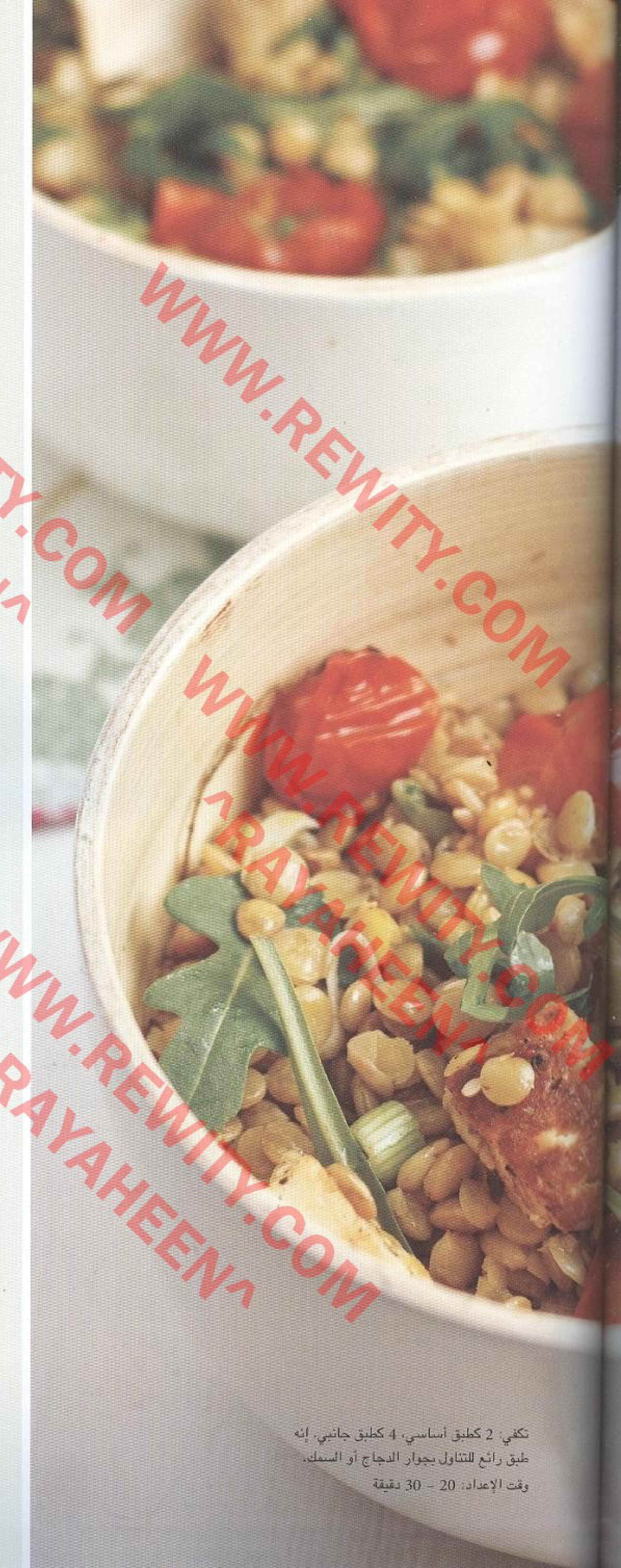
مع جبن الحلوم والطماطم المشوية في الفرن وخليط زعتر الخل والزيت

المقادير

200 جم أو 1¼ كوب من العدس الأخضر المغسول جيدًا
12 إلى 15 ثمرة من طماطم التشيري (الطماطم الصغيرة)
3 بصلات خضراء (يزيد أو يقل العدد حسب الذوق)
100 جم من جبن الحلوم المقطع إلى مكعبات بسمك 1 سم
حفنة من أوراق الجرجير (أو خليط من الأعشاب)
2 ملعقة كبيرة من خليط الزعتر
1 ليمونة معصورة
45 ملل أو 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر إكسترا
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. يغطى العدس بالماء ويغلي، ثم يترك لينضج برفق لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح العدس لينًا وإن كان غير متهتك. من الأفضل قراءة التعليمات الموجودة على العبوة.
2. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 325 فهرنهايت أو 160 مئوية مع تحريك مؤشر الغاز إلى 3، وتوضع الطماطم في صينية الخبز وترش ببعض زيت الزيتون وبعض الملح وتشوى حتى تصبح لينة لمدة 15 دقيقة.
3. في تلك الأثناء تجهز المكونات الأخرى، حيث يقطع البصل الأخضر وجبن الحلوم.
4. ترش مقلاة كبيرة الحجم بالقليل من زيت الزيتون وتوضع على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف جبن الحلوم ويحمر على كل جانب لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
5. مع الانتهاء من هذه الخطوة من شأن العدس أن يكون ناضجًا والطماطم جاهزة كذلك.
6. تخلط مكونات التتبيلة جيدًا: الزعتر وعصير الليمون وزيت الزيتون.
7. تخلط كل مكونات السلطة معًا، وفي النهاية تضاف أوراق الجرجير، ويستمتع بتناول السلطة مع الخبز العربي المقرمش أو إلى جانب السمك أو الدجاج المشوي.
8. تؤكل ساخنة أو باردة.



تكفي: 2 كطبق أساسي، 4 كطبق جانبي. إنه طبق رائع للتناول بجوار الدجاج أو السمك.
وقت الإعداد: 20 - 30 دقيقة

سلطة الفريكة مع لحم الحمل
بالتوابل والخيار مع تتبيلة الزبادي المنعنع البارد





تكفي: 2 كطبق رئيسي

وقت الإعداد: 40 دقيقة بالإضافة إلى وقت الراحة

المقادير

350 جم من فيليه لحم خاصرة الحمل

½ ملعقة صغيرة من التوابل السبع

3 فصوص ثوم مفرومة

150 جم من الفريكة الكاملة أو حوالي 1 كوب

120 جم من الخيار أو حوالي 2 خيارة مقطعتان إلى أرباع وإلى شرائح بسمك 2 سم

8 إلى 10 ثمار من طماطم التشيري (يمكن استبدالها ببذور الرمان إذا كان هذا موسمه)

مقادير التتبيلة:

125 من الزبادي اليوناني أو حوالي ½ كوب

30 ملل من الماء أو 2 ملعقة

1 ملعقة كبيرة من النعناع المجفف

1 فص ثوم مفروم

ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. يفرك لحم الحمل بالتوابل السبع والثوم المفروم قبل تركه ليستريح في الثلاجة لمدة ساعتين أو طوال الليل.
2. تعد التتبيلة مسبقًا، ويفضل أن تعد بيوم كامل قبل الطهي كي تمتزج النكهات وتظهر. ينقل الزبادي إلى وعاء، ويضاف إليه الماء والنعناع المجفف والثوم المفروم والملح ويخلط جيدًا. يغطى المزيج ويوضع في الثلاجة حتى يصبح جاهزًا للتقديم.
3. تغسل الفريكة، ثم تنقل إلى قدر عميقة ذات قاع ثقيل وتغطى بالماء (لكل كوب من الفريكة يضاف كوبان من الماء أو حسب التعليمات الموضحة على العبوة). ثم يضاف زيت الزيتون وتترك لتغلي، وبمجرد أن تغلي تقلل درجة الحرارة وتترك لتنضج برفق. سيعتمد وقت الطهي على الفريكة وكونها كاملة أو مكسرة، حيث يمكنها أن تستغرق 15 دقيقة للنوع المكسر و40 دقيقة للنوع الكامل، وستكون جاهزة عندما تصبح لينة ويمكن مضغها بيسر.
4. يضاف الملح إلى اللحم قبل الشي مباشرة، حيث إن الملح يمكنه أن يسحب العصارة، جاعلاً اللحم عسير المضغ. قبل شي اللحم يوضع في درجة حرارة الغرفة، حيث إن ذلك يجعل عملية الشي متساوية في جميع جوانبه. يشوى اللحم في فرن مسخن لمدة من 15 إلى 20 دقيقة على درجة حرارة 400 فهرنهايت أو 200 مئوية مع تحريك مؤشر الغاز إلى 6 لدرجة نضج غير كاملة، أو يشوى حسب درجة النضوج المرغوبة. بمجرد نضوج اللحم يرفع من الفرن ويترك ليستريح لمدة 5 دقائق قبل تقطيعه إلى شرائح.
5. توضع الطماطم في طبق خبز، ويضاف إليها الملح والفلفل حسب الرغبة، ويرش عليها القليل من زيت الزيتون. توضع في الفرن في منتصف وقت شي اللحم، وتطهى لمدة 10 دقائق أو حتى تصبح لينة.
6. بينما تنضج الفريكة ويشوى اللحم يقطع الخيار إلى أرباع وإلى شرائح بسمك 2 سم.
7. عندما تنضج الفريكة يتم التخلص من الماء الزائد، ثم تعاد إلى القدر أو توضع في وعاء تقديم وتترك لتبرد لمدة من 10 إلى 20 دقيقة إذا كان تقديمها دافئة غير مرغوب.
8. تضاف تتبيلة الزبادي وتمزج جيدًا مع الفريكة، ثم يوضع الخيار والطماطم وشرائح لحم الحمل، ثم يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.



آيس كريم الماسكربوني بماء الورد مع مثلثات السمسمية

يكفي: 6

وقت الإعداد: ساعة بالإضافة إلى وقت الانتظار

المقادير

مقادير ماء الورد وشربات الماسكربوني (يبقى محفوظًا في المجمد لمدة شهرين تقريبًا):

350 جم أو حوالي 2 كوب من الماسكربوني

30 ملل أو حوالي 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

107 جم أو ½ كوب من السكر

60 ملل أو ¼ كوب من شراب الجولدن سيرب أو شراب الذرة

250 ملل أو 1 كوب من الماء

15 ملل أو 2 ملعقة كبيرة من ماء الورد

مقادير حلاوة السمسمية (تبقى محفوظة لمدة من أسبوعين إلى ثلاثة في صندوق مغلق):

125 جم أو 1 كوب من حبوب السمسم

100 جم أو ½ كوب من السكر

125 ملل أو ½ كوب من الماء

25 ملل أو ½ ملعقة صغيرة من عصير الليمون

صينية خبز بمساحة 13 x 9 بوصة أو 23 x 33 سم مدهونة بالقليل من زيت السمسم (انظر أسفله)

15 ملل أو 1 ملعقة صغيرة من زيت السمسم للدهان

الطريقة

لإعداد الشربات:

1. في قدر ذات قاع ثقيل يوضع الماء والسكر والشراب وماء الورد. تسخن القدر على نار متوسطة الحرارة وتحرك المكونات باستمرار إلى أن يذوب السكر، ثم ترفع درجة الحرارة ليغلي المزيج، ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.
2. بمجرد أن يبرد المزيج يضاف الماسكربوني ويخلط جيدًا، ثم يغطى جيدًا ويوضع في المجمد، أو إذا كانت هناك ماكينة آيس كريم متوافرة فتستخدم حسب تعليماتها.
3. إذا كان الآيس كريم سيمخض باستخدام اليد، تتبع هذه الطريقة: بعد 45 دقيقة يخرج المزيج من المجمد ويخلط جيدًا، مع التأكد من تكسير جميع بلورات الثلج التي تكونت، وهي خطوة مهمة في سبيل الحصول على نتيجة كريمية. يعاد المزيج إلى المجمد، وبعد 30 دقيقة يخرج وتكرر العملية مرة أخرى، مع التأكد من تكسير جميع البلورات التي تكونت، وتكرر العملية مرتان أو ثلاث مرات أخرى.

لإعداد السمسمية:

1. تحمص بذور السمسم في مقلاة كبيرة الحجم ذات قاع ثقيل مع التحريك المستمر. من شأن هذه الخطوة ألا تستغرق أكثر من خمس دقائق، لذا يرجى الانتباه لها جيدًا. بمجرد أن تحمص بذور السمسم ترفع عن النار وتوضع جانبًا لتبرد.
2. في هذه الأثناء يوضع السكر والماء وعصير الليمون في قدر ذات قاع ثقيل ويغلى المزيج، ثم تقلل درجة الحرارة ويترك ليغلي برفق لمدة 20 دقيقة تقريبًا.
3. يضاف الشراب إلى حبوب السمسم المحمصة ويخلطا معًا جيدًا، ثم تفرد طبقة رفيعة من المزيج على صينية خبز صغيرة مدهونة بالزيت. سوف يكون استخدام ملعقة، بالإضافة إلى اليد، ضروريًا لفرد حبوب السمسم المغطاة بالشراب عبر الصينية، وبمجرد فردها بالتساوي يستخدم سكين لتعليمها. يقطع خط أولاً بشكل رأسي عبر المنتصف أو عبر الجانب الأطول، ثم يستمر في تقطيع مثلثات في كل نصف. يترك ليبرد لمدة من ربع إلى نصف ساعة، وستكون النتيجة النهائية عبارة عن حلاوة سمسمية مثلثة مقرمشة.
4. ملاحظة مهمة: كلما كانت طبقة السمسم أرفع كلما كانت مقرمشة أكثر، وكلما كانت أكثر سمكًا كلما كان مضغها أصعب. لا هذا ولا ذلك صحيح أو خطأ، فالأمر يعتمد على التفضيل الشخصي.



تكفي: 6
وقت الإعداد: 30 دقيقة
وقت الخبز: 45 دقيقة

كعكة التوت وجبن الكوارك الصيفية

المقادير

مقادير الكعكة:

100 جم من سكر الكاسترد

1 ملعقة كبيرة من الماء

1 بيضة كاملة

2 بيضة مفصول صفارهما عن بياضهما

100 جم من الدقيق ذاتي التخمير

بشر ½ ليمونة

ملعقة صغيرة من الزبد البارد

مقادير الحشو:

2 بيضة مفصول صفارهما عن بياضهما

100 ملل من الكريمة المزدوجة

100 جم من سكر الكاسترد

500 جم من جبن الكوارك

170 جم من التوت (حسب النوع المفضل)

2 كيس من الجيلاتين البودرة أو 8 أوراق جيلاتين (تتبع التعليمات على العبوة)

1 ليمونة معصورة

المعدات المستخدمة:

صينية كعك مستديرة كاملة الارتفاع وذات قاع واسع بمساحة 20 سم أو 8 بوصات

ورق مضاد للدهون

ميزان مطبخ

ملعقة معدنية (تسمح حافتها الرفيعة بالقطع وعدم السماح بخروج الكثير من الهواء)

5 أوعية (2 كبيرا الحجم و3 صغار الحجم)

خلاط يدوي

لأن هذه الوصفة تتطلب استخدام المخافق في عدد مختلف من الخلاطات، فمن الأفضل دائمًا البدء بخفق بياض البيض، حيث إن فعل ما يخالف ذلك يمكنه التسبب في اختلاف بعض المكونات الأخرى ببياض البيض، مما يؤثر على النتيجة النهائية، حيث ستكون درجة التماسك خفيفة ورغبة. يرجى اتباع الخطوات كما هي بالضبط، وإلا ستكون النتيجة مختلفة تمامًا عن المطلوب. من المهم أن يضاف بياض البيض إلى الخليط في النهاية باستخدام ملعقة معدنية؛ وها هي بعض النصائح الأساسية التي يجب مراعاتها:

القمة الناعمة ستسقط على نفسها، بينما ستظل القمة الصلبة واقفة معتدلة، لذا تترك إضافة صفار البيض حتى وقت لاحق من إعداد الوصفة.

يراعى دائمًا استخدام وعاء زجاجي نظيف تم تبريده في الثلاجة، حيث إن ذلك يساعد على الوصول إلى البنية السليمة. لذا لا يجب استخدام الماء أو الزيت، والأهم لا يجب استخدام الأوعية البلاستيكية، لأن البلاستيك يجذب الزيت.

يتم استخدام البيض الأكثر طزاجة، ويوضع البيض في درجة حرارة الغرفة قبل الاستخدام.

لا يجب الضرب على الوعاء بملعقة في محاولة لتوفير جميع المكونات، لأن هذا سيجعل الهواء يتسرب، ويتسبب في انكماش بياض البيض.

يجب خفق بياض البيض واستخدامه في أقرب وقت ممكن.

الطريقة

1. في الوعاء رقم 1 (متوسط الحجم) يوضع بياض البيض ويخفق حتى الوصول إلى قمم ناعمة لمدة دقيقتين. يحرك الخلاط باستمرار ليختلط البياض تمامًا.
2. الوعاء رقم 2 يجب أن يكون كبير الحجم، حيث ستوضع فيه مكونات أخرى فيما بعد.
3. أ: توضع البيضة الكاملة وصفار البيضتين والسكر والماء، ويخفقوا لمدة دقيقة تقريبًا حتى الوصول إلى درجة تماسك كريمية.
4. ب: يضاف بشر الليمون.
5. ج: يضاف الدقيق المنخول ويخفق لمدة دقيقة تقريبًا.
6. د: يضاف بياض البيض المخفوق في الوعاء رقم 1.
7. ه. يلف الخليط دون تقليبه أو مزجه باستخدام ملعقة معدنية، مع مراعاة التخلص من أي كتل موجودة.
8. تستخدم صينية كعك مستديرة ذات قاعدة أو قلب قابل للخلع. يضاف حوالي نصف ملعقة صغيرة من الزبد إلى المنتصف ورقة البارشمان وتوضع على القاعدة. يضاف العجين ويساوى باستخدام ملعقة.
9. يخبز العجين لمدة 45 دقيقة على درجة حرارة 160 مئوية أو 325 فهرنهايت مع تحريك مؤشر الغاز إلى 3 على الرف الأعلى من الفرن. بمجرد الانتهاء من الخبز تخرج الكعكة من الفرن وتترك ليبرد لمدة 20 دقيقة. ترفع الكعكة من الصينية وتزال عنها ورقة البارشمان، وباستخدام سكين مسنون جيدًا تقطع الكعكة الإسفنجية إلى طبقتين عبر قطرها، ثم توضع على رف تبريد أثناء إعداد الحشو.
10. في الوعاء رقم 3 (متوسط الحجم) يفصل صفار البيضتين عن بياضهما ليسقط البياض في الوعاء، مع الاحتفاظ بالصفار لما بعد.
11. يخفق بياض البيض حتى الوصول إلى قمم ناعمة. يرجى الرجوع إلى الإرشادات المذكورة أعلاه للوصول إلى النتيجة المثلى. يوضع بياض البيض المخفوق جانبًا.
12. في الوعاء رقم 4 (متوسط الحجم) توضع الكريمة المزدوجة وتخلط لحوالي دقيقتين حتى الوصول إلى درجة تماسك سميكة ورغبة.
13. يجهز الجيلاتين حسب التعليمات الموضحة على العبوة.
14. في الوعاء رقم 5 (كبير الحجم) يوضع السكر وصفار البيض ويخفقا سريعًا لمدة دقيقة.
15. ثم يضاف الجيلاتين ويخفق سريعًا.
16. يضاف جبن الكوارك والكريمة المخفوقة وعصير الليمون، ويخلطوا حتى يمتزجوا جيدًا.
17. يضاف بياض البيض المخفوق ويخفق برفق باستخدام ملعقة معدنية.
18. يضاف التوت ويخلط مرة واحدة.
19. توضع صينية الكعك دون القاعدة على طبق تزيين، وتوضع واحدة من طبقتي الكعكة الإسفنجية.
20. يوضع الحشو وتتم تسويته باستخدام ملعقة ويغطى بالطبقة الأخرى من الكعكة، ثم توضع في الثلاجة لمدة ساعة حتى يستقر الحشو.
21. يرش عليها السكر البودرة وتقدم باردة.



كاري زهرة الموز

المقادير

- 1 زهرة موز صغيرة الحجم
- 4 إلى 5 فليفلة خضراء
- 2 إلى 3 فليفلة حمراء
- 1 ملعقة صغيرة من التشانا دال
- 1 ملعقة صغيرة من الأوراد دال
- 2 ملعقة صغيرة من بذور الخردل (المسطردة)
- 4 إلى 5 أوراق كاري
- قليل من الحلبة (صمغ الأنجدان)
- قليل من الكركم
- 1 ملعقة صغيرة من عصير التمر الهندي
- 2 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح حسب الذوق

الطريقة

1. تنزع الطبقة العلوية من زهرة الموز، ثم تقطع الزهرة كلها ناعمًا.
2. في قدر مقوسة توضع الزهرة المقطعة مع الكركم والملح وعصير التمر الهندي والفلفل الأخضر والأحمر المقطع، وتطهى جيدًا.
3. في مقلاة منفصلة يوضع الزيت وتحمر فيه التوابل، مع الإبقاء على ملعقة واحدة من بذور الخردل.
4. تفرغ التوابل المحمرة في القدر مع زهرة الموز وتترك قليلاً لتمتزج النكهات.
5. تطحن بذور الخردل المتبقية حتى تصبح عجينًا ناعمًا وتخلط جيدًا مع الكاري، ثم توضع على الموقد لمدة دقيقة.



المقادير

2 ثمرة من البطاطس كبيرة الحجم (مقطعتان إلى شرائح)
2 ثمرة من البطاطا الحلوة (مقطعتان إلى شرائح)
2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
1 ثمرة زنجبيل مقطعة إلى شرائط رفيعة
3 ملاعق كبيرة من صلصة التمر الحلو والتمر الهندي
1 ملعقة صغيرة من الشات ماسالا
½ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر (الشطة)
2 فليفلة خضراء مقطعة
2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون المحمص
3 ملاعق كبيرة من أوراق الكزبرة الطازجة
زيت نباتي
ملح حسب الذوق

الطريقة

1. تسخن كمية ملائمة من الزيت النباتي في مقلاة حتى درجة حرارة متوسطة. توضع قطع البطاطس وتحمر حتى تصبح مقرمشة وذهبية اللون، ثم تصفى من الزيت وتوضع على ورق نشاف.
2. في الزيت نفسه توضع البطاطا الحلوة وتحمر حتى تصبح مقرمشة وذهبية اللون، ثم تصفى من الزيت وتوضع على ورق نشاف.
3. تنقل البطاطس والبطاطا الحلوة إلى وعاء كبير الحجم.
4. يضاف إليهما الملح وصلصة التمر الحلو والتمر الهندي والشات ماسالا ومسحوق الفلفل الأحمر ومسحوق الكمون والفلفل الأخضر وأوراق الكزبرة وعصير الليمون، وتخلط هذه المكونات معًا جيدًا.
5. للتقديم: ينقل الخليط إلى طبق تقديم، ويزين بالزنجبيل ويقدم في الحال.

ألو شات على طريقة ديلي



صلصة المانجو
(آم كي تشوتني)

المقادير

- 2 ½ كوب من المانجو الخضراء جزئيًا (مقشرة ومقطعة)
- 1 كوب من السكر البني
- 1 كوب من الخل الأحمر
- ¾ كوب من الزبيب الذهبي
- ½ ليمونة مخلية من البذور ومقطعة (مع الاحتفاظ بالقشر)
- 2 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المقطع
- 2 فص من الثوم (مقطعان ناعمًا)
- ¾ ملعقة صغيرة من الملح
- 8/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون

الطريقة

1. توضع المكونات كلها معًا وتخلط في قدر وتترك لتغلي برفق على نار متوسطة الحرارة.
2. تقلل درجة الحرارة، ويترك الخليط ليغلي برفق، دون تغطية القدر، حتى يصبح سميكًا مع التحريك المستمر.
3. تصب صلصة المانجو في برطمانات معقمة.

الجهال موري البنغالي

المقادير

- 2 كوب من الأرز المدخن
- 1 بصلة مقطعة ناعمًا
- 1 ثمرة بطاطس متوسطة الحجم (مسلوقة ومقطعة إلى مكعبات)
- ½ كوب من الخيار المقطع إلى مكعبات
- ¼ كوب من الحمص المسلوق
- 4 ملاعق صغيرة من عصير الليمون
- 2½ ملعقة صغيرة من مسحوق الماسالا
- ¼ كوب من الفول السوداني المحمص
- 2 ملعقة كبيرة من قطع جوز الهند صغيرة الحجم
- القليل من الزنجبيل والفلفل الأخضر (اختياري)
- أوراق كزبرة للتزيين
- ملح حسب الذوق
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الخردل (اختياري)

الطريقة

طريقة إعداد مسحوق الماسالا للجهال موري:

1. تجفف وتحمص 3 ملاعق صغيرة من حبوب الكمون مع 1 ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة و2 فليفلة حمراء، يبردوا ويطحنوا معًا حتى يتحولوا إلى مسحوق.

طريقة إعداد الجهال موري:

1. تمزج جميع المكونات معًا باستثناء الأرز المدخن، ثم يضاف الأرز المدخن إليها ويمزج بمسحوق المسالا قبل التقديم مباشرة.



رايتا الطماطم والخيار

المقادير

- 1 كوب من الزبادي قليل الدسم
- ½ كوب من الخيار منزوع البذور والمقشر والمقطع ناعمًا
- ½ كوب من الطماطم منزوعة البذور والمقطعة
- ¼ كوب من البصل الأحمر المفروم
- 2 ملعقة كبيرة من النعناع الطازج المقطع
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من الملح

الطريقة

1. في وعاء صغير الحجم يوضع الزبادي مع الخيار والطماطم والبصل والنعناع والكمون والملح ويخلطوا جيدًا.
2. يغطى المزيج ويوضع في الثلاجة إلى أن يتم تقديمه.

رايتا الباذنجان

المقادير

1 باذنجانة كبيرة الحجم
1 بصلة كبيرة الحجم مقطعة ناعمًا جدًا
1 ثمرة طماطم كبيرة الحجم ناعمًا جدًا
2 فليفلة خضراء مقطعتان ناعمًا جدًا (اختياري)
7 إلى 8 فصوص من الثوم المقطع ناعمًا جدًا
¼ كوب من الكزبرة المقطعة
2 ملعقة كبيرة من زيت الخردل
ملح حسب الذوق
½ ليمونة حامضة
1 ملعقة صغيرة من بذور الكمون
1 كوب من الزبادي الثقيل غير المحلى (مخفوق حتى يصبح ناعمًا)

الطريقة

1. تشوى الباذنجانة على نار موقد متوسطة الحرارة حتى يحترق القشر وتطرى الباذنجانة.
2. يقشر القشر المحروق ويزال رأس الباذنجانة.
3. في وعاء خلط تهرس الباذنجانة بخشونة.
4. يضاف زيت الخردل والبصل والطماطم والفلفل الأخضر والثوم وأوراق الكزبرة والملح، ويخلطوا جيدًا.
5. تضاف عصير الليمونة الحامضة ويخلط.
6. تسخن مقلاة أو صينية مسطحة على لهب متوسط الحرارة وتضاف بذور الكمون وتحمص مع التحريك المستمر لتفادي حرقها، مع مراعاة عدم رفع درجة الحرارة كي لا تحترق بعض البذور بينما يبقى البعض الآخر نيئًا.
7. تحمص البذور حتى يدكن لونها وتتصاعد رائحتها، وعندما تنتهي ترفع من على النار وتطحن في مطحنة قهوة نظيفة وجافة.
8. يضاف الزبادي إلى الباذنجانة المهروسة وما معها من مكونات ويخلط جيدًا، ثم يغطى المزيج بغلاف قوي ويوضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة تقريبًا.
9. عندما يوشك الطبق على أن يقدم، يرش عليه مسحوق الكمون المسحوق.



رايتا الخيار

المقادير

1 كوب من الزبادي
1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
1 فص ثوم صغير مفروم
1 ثمرة خيار صغيرة الحجم مخلاة من البذور ومقطعة إلى مكعبات
½ ملعقة صغيرة من الكمون المسحوق
¼ ملعقة صغيرة من الملح
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
2 ملعقة كبيرة من النعناع الطازج المقطع

الطريقة

1. في وعاء صغير الحجم يوضع الزبادي مع عصير الليمون الحامض والثوم والخيار والكمون والملح والفلفل الأسود والنعناع ويخلطوا.
2. يقدم في الحال، أو يوضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة للسماح للنكهات بالاختلاط.



المقادير

- 1 كوب من الحليب المكثف
- 2 كوب من الحليب المجفف
- ½ كوب من كريمة الخفق الباردة
- 1 كوب من اللوز المقشر
- حفنة من الزعفران
- ¼ ملعقة صغيرة من الهيل البودرة
- ½ كوب من الفستق المقطع (اختياري)

الطريقة

1. يطحن اللوز مع الحليب المجفف.
2. تخلط كل المكونات المذكورة أعلاه، فيما عدا الفستق، في وعاء كبير الحجم. تخفق لمدة من دقيقتين إلى 5 دقائق كي يصبح الكولفي شديد النعومة.
3. يصب الخليط في طبق مربع كبير الحجم.
4. يرش اللوز المقطع عليه ويوضع في المجمد لمدة من 8 إلى 10 ساعات.
5. يقطع ويقدم.

الكولفي باللوز



بارفي جوز الهند

المقادير

- 1 كوب من جوز الهند المجفف
- ½ كوب من الحليب
- 1 كوب من السكر
- القليل من الزبد لدهن الصينية
- 1 برعم من الزعفران الأسباني مذاب في 2 ملل من الحليب (اختياري، حيث يمكن وضع بذور الهيل بدلاً منه من أجل النكهة)

الطريقة

1. يوضع جوز الهند مع الحليب والسكر في مقلاة ذات قاع مستدير ويسخنوا على نار متوسطة الحرارة مع التقليب في اتجاه واحد، وفي هذه الأثناء يدهن طبق بالزبد.
2. عندما يجف الخليط ويبدأ في الخروج من جانب المقلاة يضاف حليب الزعفران ويقلب.
3. يصب المزيج في الصينية المدهونة بالزبد، وباستخدام ملعقة مسطحة يتم التاكد من أن المزيج مفرود في الطبق بالتساوي وسمكه حوالي نصف بوصة.
4. عندما يصبح دافئًا يقطع باستخدام سكين إلى قطع على شكل مربعات بسمك بوصة أو أكثر قليلاً، ثم يترك ليبرد.
5. عندما يبرد تفصل القطع عن بعضها البعض ويصبح بارفي جوز الهند جاهزاً.



لاسي الفراولة

المقادير

1 كوب من الفراولة الطازجة (منظفة ومقطعة إلى أنصاف)
½ 2 ملعقة كبيرة من السكر
رشة من الهيل المطحون
1 كوب من الزبادي
½ كوب من مكعبات الثلج
رشة ملح

الطريقة

1. تهرس الفراولة مع السكر والهيل ورشة من الملح في الخلاط حتى يتكون خليط ناعم.
2. يضاف الزبادي ومكعبات الثلج ويهرسا مع المزيج حتى يصبح المزيج كله ناعمًا.



شريكاند المانجو

المقادير

- 2 كوب من الزبادي
- ½ كوب من السكر
- 1 كوب من لب المانجو
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الهيل
- 1 ملعقة صغيرة من الفستق المقطع
- ½ ملعقة كبيرة من الفواكه المجففة المشكلة

الطريقة

1. يخفق السكر والزبادي معًا حتى يصبح الخليط ناعمًا وكريميًا.
2. يصفى الخليط عبر قماشة قطنية ناعمة للتخلص من أي سائل.
3. يصفى لب المانجو بالطريقة ذاتها للتخلص من أغلب السائل.
4. يخلط لب المانجو المصفى مع مسحوق الهيل.
5. يصب الخليط في حاوية كبيرة الحجم ويبرد في الثلاجة لمدة من 3 إلى 4 ساعات.
6. يقدم في الكوب مع رش الفستق والفواكه المجففة على الوجه.

لاسي النعناع

المقادير

- 1 كوب من الزبادي الطبيعي
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- 3 مكعبات ثلج
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 كوب من الماء البارد
- 5 أوراق كاملة من النعناع

الطريقة

1. يذاب السكر في القليل من الماء الساخن.
2. تسحق مكعبات الثلج في الخلاط.
3. تضاف بقية المكونات فيما عدا أوراق النعناع، وتخلط مع الثلج، ثم يصب الخليط في كؤوس ويزين كل كوب بورقة نعناع ويقدم.



المقادير

1 كوب من الأناناس الناضج (مقطع إلى مكعبات)
½ كوب من الزبادي
125 ملل من الماء
2 ملعقة كبيرة من السكر
مكعبات ثلج

الطريقة

1. توضع المكونات كلها معًا في الخلاط وتخلط حتى تصبح مزيجًا ناعمًا.
2. يصب المزيج في كؤوس باردة ويقدم.



الميلك شيك باللوز

المقادير

- 3 أكواب من الحليب
- 1 كوب من اللوز
- 1 كوب من الزبادي
- 1 كوب من السكر
- 5 أعواد من القرفة
- 2 كوب من الماء

الطريقة

1. تطحن القرفة مع اللوز والسكر.
2. يوضع الحليب والزبادي في الخلاط ويخلطا جيدًا مع المسحوق الناتج عن طحن القرفة مع اللوز والسكر.
3. يضاف الماء إذا لم تكن هناك رغبة في تقديمه ثقيلاً.
4. يقدم الميلك شيك باللوز باردًا.



لاسي المانجو

المقادير

- 1 كوب من الزبادي
- ½ كوب من الحليب
- 1 كوب من المانجو المقطعة (مقشرة ومنزوعة النواة)
- 4 ملاعق صغيرة من السكر، أو حسب الذوق
- رشة من الهيل المطحون (اختياري)

الطريقة

1. توضع المانجو والزبادي والحليب والسكر والهيل في الخلاط ويخلطوا لمدة دقيقتين، ثم يصب الخليط في كؤوس مختلفة ويقدم.
2. يمكن إضافة رشة من الهيل على وجه كل كوب.


shabestan
مطعم شابستان
الإيراني
طعام جدير بالملوك...
اختبروا مذاق المطبخ الفارسي الكلاسيكي، حيث
تناول الطعام الشهي الأصيل الذي شكلته قرون
من الفنون المطبخية ذات الذوق الرفيع، ولتشعروا
بدفء كرم الضيافة الإيراني في مطعم شابستان.
WWW.REWITY.COM
^RAYAHEEN^



النرجسي

المقادير

100 جم من أوراق السبانخ المجمدة
5 جم من اللبنة
10 جم من زيت الذرة
1 جم من ملح الطعام
1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض
10 جم من البصل الطازج
1 جم من مسحوق الكركم
1 جم من الثوم الطازج

الطريقة

1. يوضع زيت الذرة في المقلاة.
2. يضاف إليه البصل والثوم ومسحوق الكركم والملح.
3. بعد خلطهم تضاف أوراق السبانخ.
4. ثم تخلط المكونات معًا لمدة 5 دقائق فقط.
5. بعد أن تطهى المكونات يضاف الكاسك والبصل والنعناع المجفف كزينة على الوجه.

آش إي رشته

المقادير

30 جم من الباستا الإيرانية
10 جم من الحمص
10 جم من العدس الأخضر
10 جم من السبانخ الطازجة
10 جم من زيت الذرة
1 جم من النعناع الجاف
2 جم من اللبنة
20 جم من البصل الطازج
20 جم من الثوم الطازج
100 ملل من الماء
10 جم من الكزبرة الطازجة
10 جم من البقدونس الطازج
1 جم من مرق الدجاج

الطريقة

1. يغلى الحمص مع العدس الأخضر ومرق الدجاج في الماء لمدة 30 دقيقة.
2. يوضع زيت الذرة في المقلاة.
3. يوضع البصل والثوم والنعناع الجاف.
4. يخلطوا معًا.
5. بعد نضوج الحمص والعدس الأخضر ومرق الدجاج، يوضعوا في المقلاة ويخلطوا مع البصل والثوم والنعناع المجفف.
6. تضاف الكزبرة والسبانخ والبقدونس ويطهوا مع الخليط لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
7. بعد نضوج الخضروات تضاف الباستا الإيرانية وتطهى لمدة 10 دقائق.
8. يضاف الكاسك والبصل والنعناع الجاف كزينة.





سلطة شابستان

المقادير

- 10 جم من الفلفل الأخضر
- 10 جم من الفلفل الأحمر
- 10 جم من الفلفل الأصفر
- 15 جم من خس أيس برج
- 10 جم من الخيار
- 10 جم من الجزر
- 10 جم من جبن الحلوم
- 10 جم من عصير الليمون
- 10 جم من الأفوكادو
- 5 جم من البابريكا الحلوة
- 5 جم من الخل الأبيض
- 5 جم من ملح الطعام
- 5 جم من مسحوق الفلفل الأبيض

الطريقة

1. يقشر الخيار والجزر.
2. يقطعا إلى مكعبات.
3. يقطع الفلفل بألوانه الثلاثة إلى مكعبات.
4. يقطع خس الآيس برج إلى قطع صغيرة.
5. يخلط الجزر مع الخيار والفلفل والخس في وعاء.
6. يضاف الخل الأبيض وعصير الليمون.
7. يضاف الملح والفلفل الأبيض.
8. تخلط المكونات معًا.
9. يوضع الأفوكادو مع جبن الحلوم والبابريكا الحلوة على الوجه كزينة.

تشيلو كباب إي سلطاني

المقادير

220 جم من لحم الضأن الطري
110 جم من لحم الحمل
25 جم من البصل الطازج
1 جم من ملح الطعام
1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض
½ جم من البيكينج باودر
1 حصة من بادئ الخبز
1 حصة من الزعفران
1 بيض

الطريقة

الكوبيدي:

1. يفرم لحم الحمل.
2. يوضع البصل والفلفل الأبيض والملح والزعفران والبيض والبيكينج باودر في وعاء.
3. يخلطوا معًا، ثم يوضعوا مرة أخرى في الماكينة ليفرموا.
4. تؤخذ 150 جم من لحم الحمل المطحون وتشكل على سيخ.

البرغ:

1. يقطع لحم الضأن الطري إلى ستيك مسطح.
2. يتبل الكوبيدي والبرغ بالبصل والزعفران والملح والفلفل الأبيض والقليل من الماء.
3. يصبحا جاهزين للطهي بعد ثلاث دقائق من التتبيل.
4. يشوى اللحم على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
5. يتابع ويقلب من وقت إلى آخر.
6. يقدم مع الأرز.



ماراچ

المقادير

ماراج سابزي:
كزبرة، سبانخ، بقدونس، ورق غار
فاصوليا حمراء، لحم حمل، بصل، ثوم
فلفل، كاري، ليمون مجفف، ماء، زيت، ملح

ماراج بامية:
لحم حمل، بامية، كزبرة، بصل، ثوم
معجون طماطم، ملح، فلفل، زيت، ماء

ماراج باتات:
ناكي إيراني، بصل، ثوم، لحم حمل
ليمون مجفف، معجون طماطم، زيت
بطاطس هشة، ملح، فلفل، ماء

الطريقة

ماراج سابزي:

1. يضاف الثوم مع البصل.
2. يشاف اللحم مع بعض الماء.
3. يوضع الزيت في مقلاة.
4. يطهى لمدة 30 دقيقة، ثم تضاف الخضروات المقطعة إلى قطع صغيرة.
5. ثم تضاف الفاصوليا الحمراء والملح والفلفل والكاري والليمون المجفف ويطهوا لمدة 30 دقيقة.

ماراج بامية:

1. يوضع الزيت في مقلاة.
2. يوضع البصل والثوم.
3. يضاف اللحم ومعجون الطماطم.
4. يضاف الماء ويطهى لمدة 30 دقيقة.
5. تضاف البامية، الملح، الفلفل والكزبرة.
6. تصبح جاهزة بعد مرور 15 دقيقة.

ماراج باتات:

1. يوضع الزيت في مقلاة.
2. يوضع البصل والثوم.
3. يضاف الناكي الإيراني ومعجون الطماطم.
4. يضاف الماء، ، الملح، الفلفل ثم يضاف الليمون المجفف بعد 30 دقيقة.
5. توضع البطاطس الهشة على الوجه قبل تقديم الماراج.



ماراچ

المقادير

ماراج سابزي:

كزبرة، سبانخ، بقدونس، ورق غار فاصوليا حمراء، لحم حمل، بصل، ثوم فلفل، كاري، ليمون مجفف، ماء، زيت، ملح

ماراج بامية:

لحم حمل، بامية، كزبرة، بصل، ثوم معجون طماطم، ملح، فلفل، زيت، ماء

ماراج باتات:

ناكي إيراني، بصل، ثوم، لحم حمل ليمون مجفف، معجون طماطم، زيت بطاطس هشة، ملح، فلفل، ماء

الطريقة

ماراج سابزي:

1. يضاف الثوم مع البصل.
2. يشاف اللحم مع بعض الماء.
3. يوضع الزيت في مقلاة.
4. يطهى لمدة 30 دقيقة، ثم تضاف الخضروات المقطعة إلى قطع صغيرة.
5. ثم تضاف الفاصوليا الحمراء والملح والفلفل والكاري والليمون المجفف ويطهوا لمدة 30 دقيقة.

ماراج بامية:

1. يوضع الزيت في مقلاة.
2. يوضع البصل والثوم.
3. يضاف اللحم ومعجون الطماطم.
4. يضاف الماء ويطهى لمدة 30 دقيقة.
5. تضاف البامية، الملح، الفلفل والكزبرة.
6. تصبح جاهزة بعد مرور 15 دقيقة.

ماراج باتات:

1. يوضع الزيت في مقلاة.
2. يوضع البصل والثوم.
3. يضاف الناكي الإيراني ومعجون الطماطم.
4. يضاف الماء، ، الملح، الفلفل ثم يضاف الليمون المجفف بعد 30 دقيقة.
5. توضع البطاطس الهشة على الوجه قبل تقديم الماراج.



تشيلو كباب إي كوبيده

المقادير

220 جم من لحم الحمل
50 جم من البصل الطازج
1 جم من ملح الطعام
1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض
½ جم من البيكينج باودر
1 حصة من الزعفران
1 حصة من 3 أنواع من الأرز

الطريقة

1. يفرم لحم الحمل.
2. يوضع البصل والفلفل الأبيض والملح والزعفران والبيكينج باودر في وعاء.
3. يخلطوا معًا، ثم يوضعوا مرة أخرى في الماكينة ليفرموا.
4. تؤخذ 150 جم من لحم الحمل المطحون وتشكل على سيخ.
5. يتبل بالبصل والزعفران والملح والفلفل الأبيض والقليل من الماء.
6. يصبح جاهزًا للطهي بعد ثلاث دقائق من التتبيل.
7. يشوى اللحم على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
8. يتابع ويقلب من وقت إلى آخر.





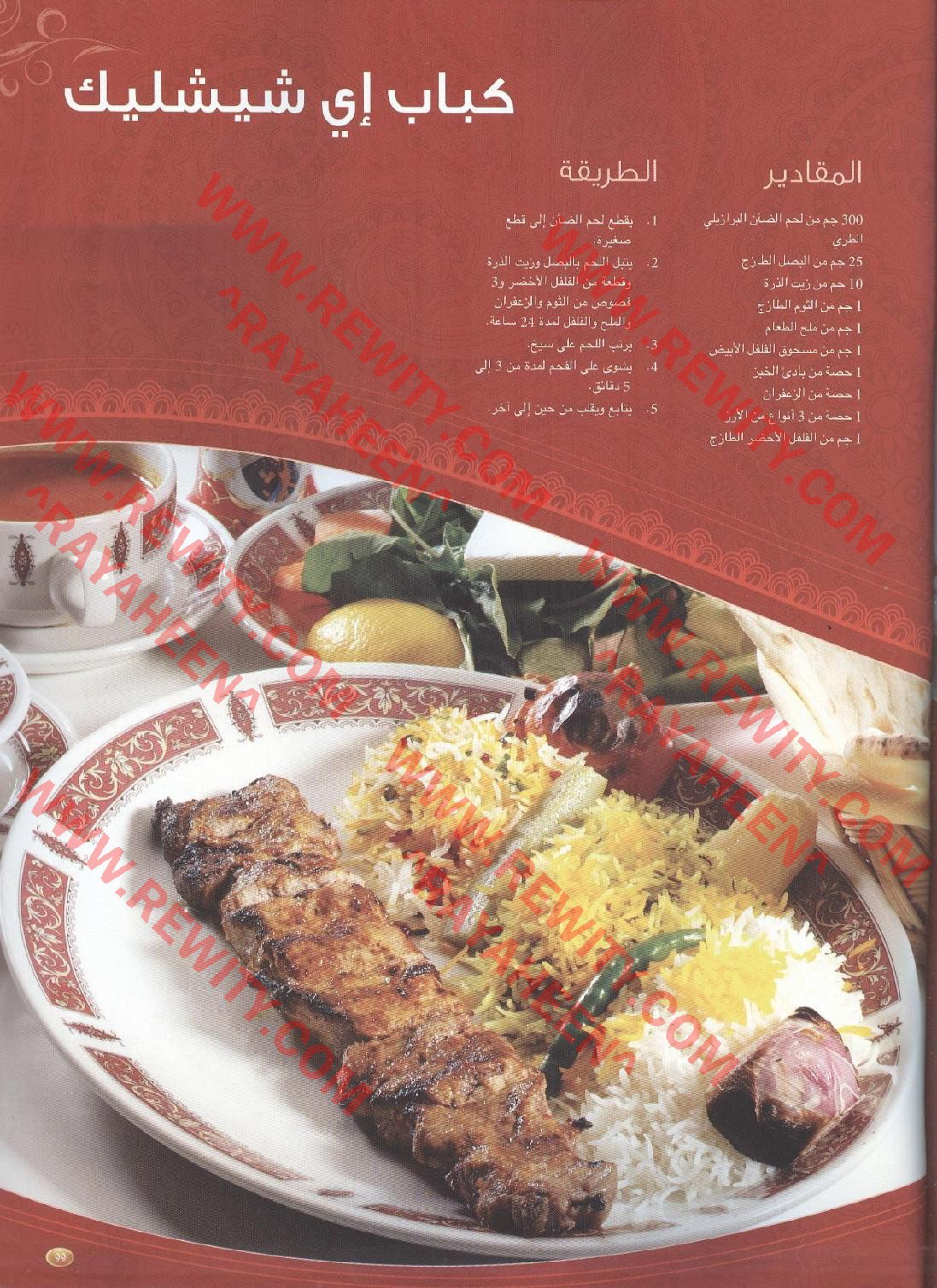
كباب إي باختياري

المقادير

200 جم من سيقان الدجاج
200 جم من لحم الضأن البرازيلي الطري
50 جم من الليمون الطازج
10 جم من زيت الذرة
10 جم من البصل الطازج
1 جم من الثوم الطازج
1 جم من ملح الطعام
1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض
1 حصة من الزعفران
1 حصة من بادئ الخبز
زبادي
فلفل أخضر

الطريقة

1. يقطع الدجاج إلى قطع صغيرة.
2. يتبل الدجاج بالبصل وعصير الليمون والزبادي والملح والفلفل والزعفران لمدة 24 ساعة.
3. يقطع لحم الضأن إلى قطع صغيرة.
4. يتبل اللحم بالبصل وزيت الذرة وقطعة من الفلفل الأخضر و3 فصوص من الثوم والزعفران والملح والفلفل لمدة 24 ساعة.
5. ترتب قطع الدجاج واللحم على سيخ.
6. يشوى الدجاج واللحم على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
7. يتابع ويقلب من وقت إلى آخر.
8. يقدم مع الأرز.



كباب إي شيشليك

المقادير

300 جم من لحم الضأن البرازيلي الطري
25 جم من البصل الطازج
10 جم من زيت الذرة
1 جم من الثوم الطازج
1 جم من ملح الطعام
1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض
1 حصة من بادئ الخبز
1 حصة من الزعفران
1 حصة من 3 أنواع من الارز
1 جم من الفلفل الأخضر الطازج

الطريقة

1. يقطع لحم الضأن إلى قطع صغيرة.
2. يتبل اللحم بالبصل وزيت الذرة وقطعة من الفلفل الأخضر و3 فصوص من الثوم والزعفران والملح والفلفل لمدة 24 ساعة.
3. يرتب اللحم على سيخ.
4. يشوى على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
5. يتابع ويقلب من حين إلى آخر.



shabestan

طبق شابستان المخصوص

المقادير

الكوبيدي والبرغ:

لحم ضأن طري

110 جم من لحم الحمل

25 جم من البصل الطازج

1 جم من ملح الطعام

1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض

½ جم من البيكينج باودر

1 حصة من الزعفران

الجوجه:

350 جم من سيقان الدجاج

30 جم من البصل الطازج

20 جم من الليمون الطازج

5 جم من زيت الزيتون

1 جم من ملح الطعام

فلفل أبيض

زبادي

الماهي والميجو:

سمك هامور، روبيان، ثوم، كزبرة أوراق نعناع، بقدونس، 1 قطعة من الفلفل الأخضر، زعفران، زيت الذرة

الطريقة

الكوبيدي:

1. يوضع البصل مع الفلفل الأبيض والملح والزعفران والبيكينج باودر.
2. يخلطوا ويفرم لحم الحمل.
3. تؤخذ 150 جم من لحم الحمل وترتب على سيخ.
4. يتبل اللحم بالبصل والزعفران والملح والفلفل الأبيض مع إضافة القليل من الماء.
5. بعد 3 إلى 5 دقائق من التتبيل يصبح اللحم جاهزًا للطهي.
6. يشوى على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
7. يتابع ويقلب من حين إلى آخر.

البرغ:

1. يقطع لحم الضأن الطري إلى ستيك مسطح.
2. يتبل بالبصل.
3. يضاف الزعفران والملح والفلفل الأبيض وبعض الماء.
4. بعد 3 إلى 5 دقائق من التتبيل يصبح اللحم جاهزًا للطهي.
5. يشوى على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
6. يتابع ويقلب من حين إلى آخر.

الجوجه:

1. تقطع سيقان الدجاج إلى قطع صغيرة.
2. يتبل الدجاج بالبصل وعصير الليمون وزيت الزيتون والملح والفلفل الأبيض والقليل من الزبادي لمدة 24 ساعة.
3. يرتب الدجاج على سيخ.
4. يشوى على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
5. يتابع ويقلب من حين إلى آخر.

الماهي:

1. يقطع سمك الهامور إلى قطع صغيرة.
2. يخلط الثوم مع الكزبرة وأوراق النعناع والبقدونس والفلفل الأخضر والزعفران والقليل من زيت الذرة.
3. يضاف الهامور ويتبل لمدة 24 ساعة.
4. يشوى على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
5. يتابع ويقلب من حين إلى آخر.

الميجو:

1. يخلط الثوم مع الكزبرة وأوراق النعناع والبقدونس والفلفل الأخضر والزعفران والقليل من زيت الذرة.
2. يضاف الروبيان ويتبل لمدة 24 ساعة.
3. يشوى على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
4. يتابع ويقلب من حين إلى آخر.



جوجه با ماست

المقادير

350 جم من سيقان الدجاج
100 جم من اللبنة
30 جم من البصل الطازج
20 جم من الليمون الطازج
5 جم من زيت الذرة
1 جم من ملح الطعام
1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض

الطريقة

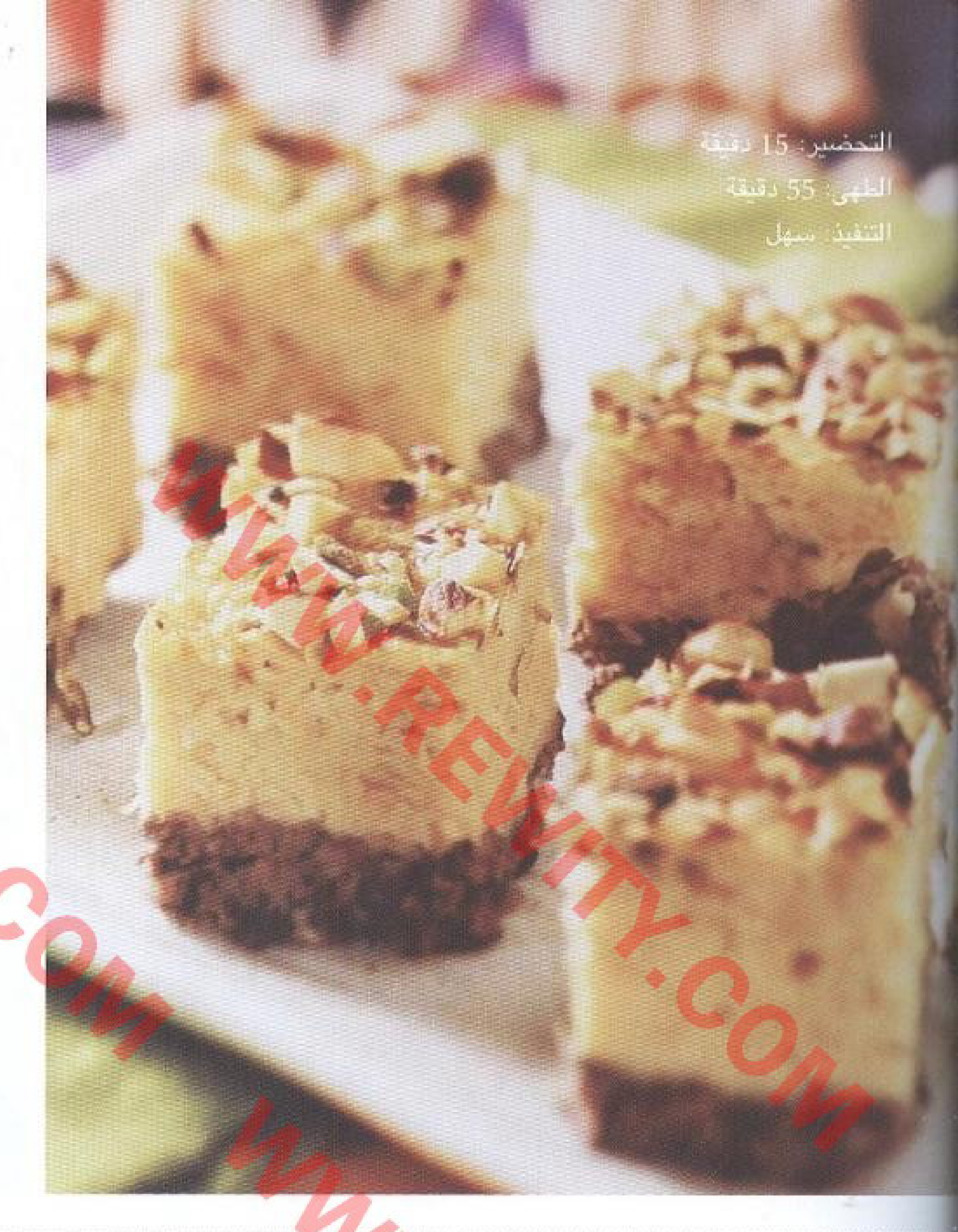
1. تقطع سيقان الدجاج إلى قطع صغيرة.
2. تتبل بالبصل وعصير الليمون وزيت الذرة والملح والفلفل واللبنة لمدة 24 ساعة.
3. ترتب قطع الدجاج على سيخ.
4. تشوى على الفحم لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
5. تتابع وتقلب من حين إلى آخر.
6. يقدم مع الأرز.



إنه ببساطة طعام يؤكل بالأيدي، وهذا لأن "طعام الأصابع" هو الاسم الذي صار يطلق في السنوات الأخيرة على كل من المقبلات والوجبات السريعة، وبشكل عام على أي نوع من الأطعمة لا يتطلب تناوله بأدوات المائدة. تناول وجبة خفيفة في المطبخ أصبح مرادفًا للإبداع والانطلاق، فلا توجد قواعد تنطبق عليه؛ من اللحوم والأسماك إلى الخضروات والفاكهة. ومع نمط كوكتيلات الساعة السعيدة أو ما يدوم لفترات أطول -الشيء الذي يتحول إلى وجبات طعام حقيقية فعلاً- فهناك أطباق كثيرة تدخل عليها إضافات متعددة كالتوابل والأعشاب، فتصبح وجبات لذيذة. الوصفات الموجودة في هذا الكتاب موضحة بصور تحتل صفحات كاملة ومصحوبة بأخبار أو نصائح عن المقادير وأفكار لطرق حفظ الطعام.

ISBN 88-87184-59-3
Publishers Food Editore srl

مربعات الفاصوليا البيضاء والحمص بالفستق



المقادير

150جرام فاصوليا بيضاء

150جرام حمص وفص ثوم

ثمرتين طماطم – ملعقتين من زيت الزيتون أول قطفة

1/2 فلفل حريف أحمر وبيضتان

50 ميللى لتر كريمة لبانى

زعتر ونبات المريمية وملح وفلفل.

للتزيين: 160 جرام فستق

الطريقة

1. تنقع البقوليات – كل نوع على حدة – قبل التحضير بليلة. يتم طهيهم منفصلين فى حلة برستو مع فصوص الثوم غير مقشر والزعتر ونبات المريمية والفلفل الحريف الأحمر وثمرة طماطم مهروسة. (فى حالة عدم وجود حلة برستو يمكن استخدام إناء عادى مع زيادة مدة الطهى).
2. تترك البقوليات لتبرد وتصفى. تضرب الفاصوليا البيضاء فى الخلاط مع نصف مقدار الكريمة اللبانى وقليل من الزيت وبيضة وتتبل بالملح والفلفل. يصبح الخليط ذو قوام كريمى يصب فى ستامبا (للكيك) مدهونة زبد ومرشوش عليه قليل من الدقيق . نقوم بعمل نفس الشئ للحمص ونصبه فى نفس ستامبا (الكيك) فوق كريمة الفاصوليا البيضاء . نرش فوق السطح الفستق المفروم بالسكين قطع كبيرة. يزج فى فرن درجة حرارته 190° درجة مئوية لمدة 25 دقيقة تقريباً . يترك حتى يكون دافئاً ثم يقطع قطع مربعة، ثم يقدم.
3. نصائح: إذا لوحظ أن بوريه البقوليات جامد زيادة عن اللزوم يضاف له قليل من ماء طهى البقوليات . يجب مراعاة عدم وضع البيض فى الخلاط فى حالة أن الفاصوليا ما زالت ساخنة حتى لا ينضج.

تارت بكريمة جبن الكريشنسا

المقادير

150 جرام دقيق أبيض

ملعقتين من زيت السمسم

1/2 ملعقة خميرة مطحونة الخاصة لعجين البيتزا

عسل وملح.

الحشو: 250 جرام جبن طرى جداً كالقشدة

ملعقة زيت زيتون أول قطفة

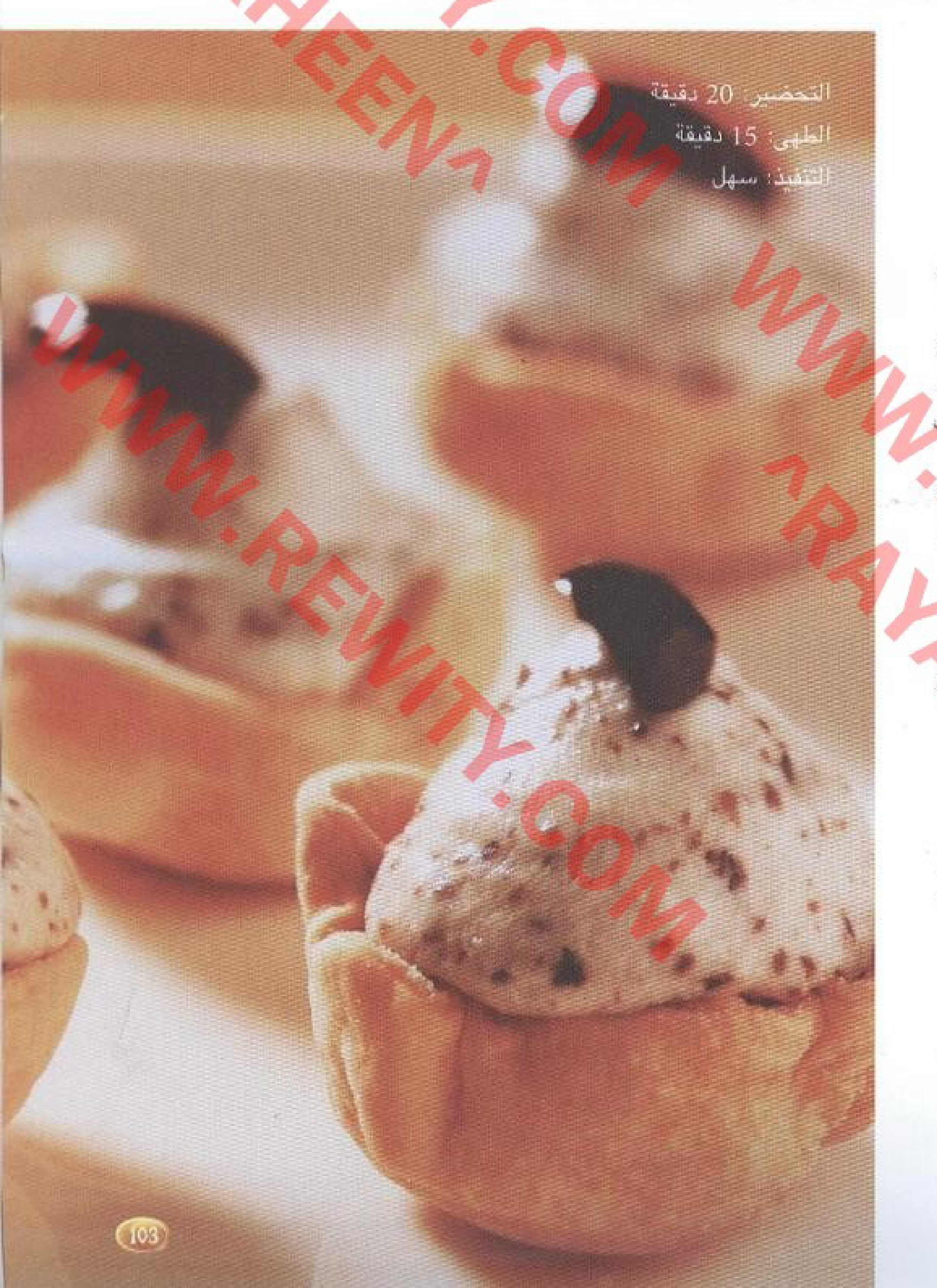
7 زيتون تاچاسكا

ليمونة– ملح – فلفل.

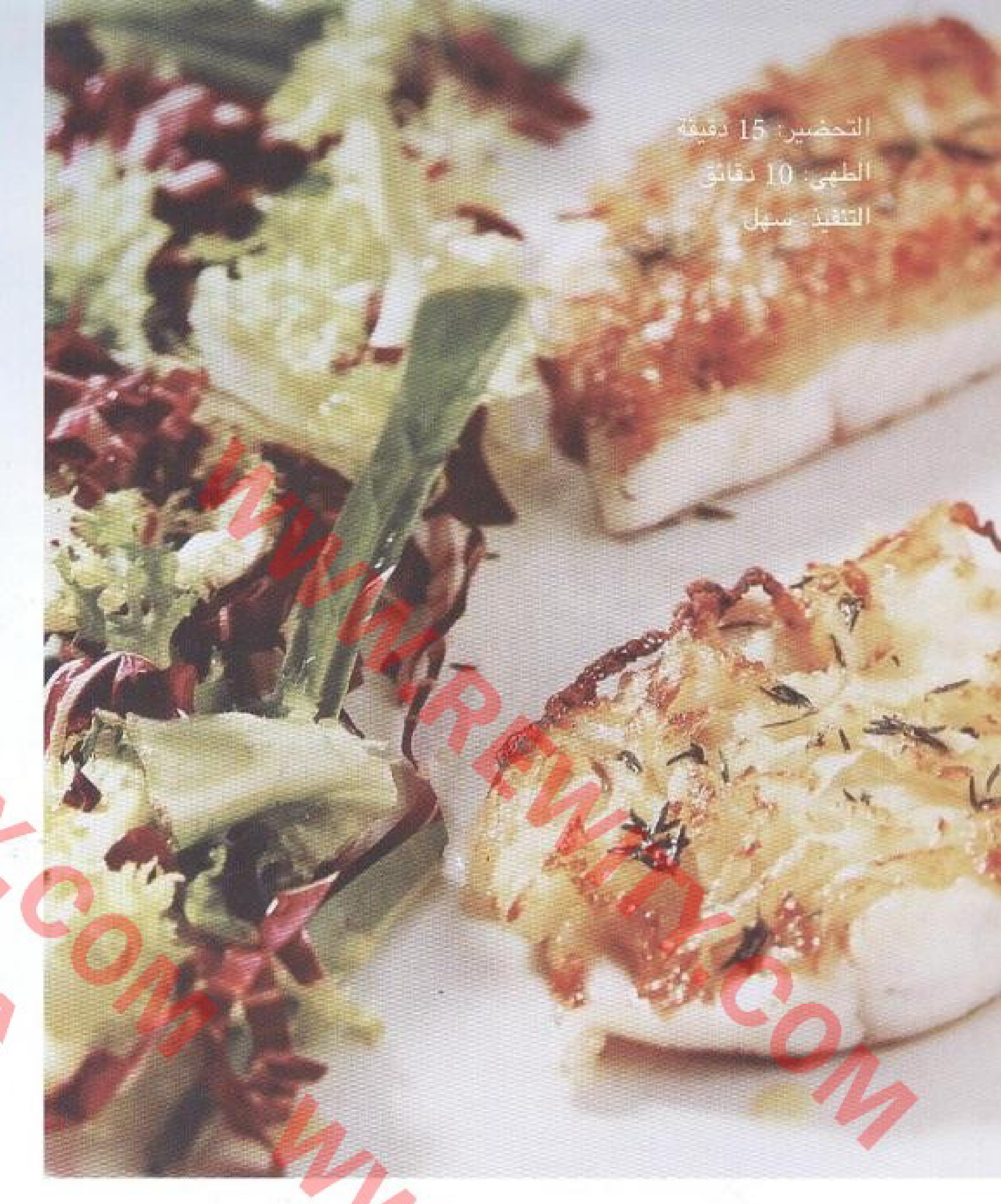
للتزيين: 15 زيتونة تاچاسكا فى محلول زيت وبدون بذر

الطريقة

1. توضع الخميرة فى فنجان عليها نقطة عسل ويذاب المقدار فى ماء دافئ. يترك ليتخمر لمدة عشر دقائق. يوضع الدقيق على سطح مستوى على شكل نافورة وفى الحفرة التى تتوسط النافورة يوضع زيت السمسم. يرش حواف الحفرة بملعقة صغيرة من الملح. يسكب الخميرة على المقدار ويعجن بسرعة ولوقت طويل حتى يتم الحصول على عجين ناعم.
2. يفرد العجين بالنشابة ثم يقطع بمساعدة كوب أشكال مستديرة. ترص دوائر التارت على صينية الفرن المغطاه بورق فرن (ورقة زبدة) وتزج فى فرن درجة حرارته 190° درجة مئوية لمدة 15 دقيقة تقريباً.
3. فى ذلك الوقت تحضر كريمة جبن الكريشنسا باضافة بعض الزيتون المفروم وبشر قشر الليمون وزيت وملح وفلفل (على حسب الرغبة)، مع تقليب المقدار جيداً فيكون الجبن كالكريمة.
4. يوزع المقدار الكريمى على وحدات التارت بعد خبزها ويفرد عليها جيداً. يزين بزيتون التاچاسكا.



فيليه سمك الچاك بطبقة من البطاطس والزعتر



المقادير

1/2 كيلوجرام سمك الچاك
ثمرتين بطاطس (لونها الداخلي أصفر وجامد)
5 ملاعق من زيت الزيتون أول قطفة
حزمة من خضروات الموسم (سلطة)
زعتر- ملح وفلفل.

الطريقة

1. يقشر وينزع برقق الشوك من فيليه السمك، مع ترك الجلد. يتبل فيليه السمك في زيت زيتون وملح وفلفل وورقات الزعتر.
2. تقشر البطاطس وتبشر بشر عريض (قطع كبيرة) . يوضع بشر البطاطس في طاجن ويتبل بالملح والفلفل، ثم يصب على السمك من ناحية اللحم وليس الجلد، يضغط بشر البطاطس على السمك ثم يقطع المقدار قطع على شكل معين.
3. تغسل جيداً خضروات (السلطة) وتقطع يدوياً وتوزع في الأطباق وتتبل. تحمر قطع الفيليه بالبطاطس في طاسة مضادة للالتصاق وبها قليل من الزيت، بحيث نبدأ بالجانب الذي به البطاطس المبشورة يليها جانب السمك بعد التأكد من طهي جانب البطاطس. يقدم السمك مع السلطة المتبلة.
4. نصائح: لمن يجد صعوبة في إيجاد سمك الچاك يمكن استخدام سمك السلمون المرقط، سواء عادي محفوظ. يمكن أيضاً طهي السمك في الفرن مع مراعاة قلبه على الناحية الأخرى للحصول على طهي واحد لكل المقدار.

بيض بالسلمون المدخن



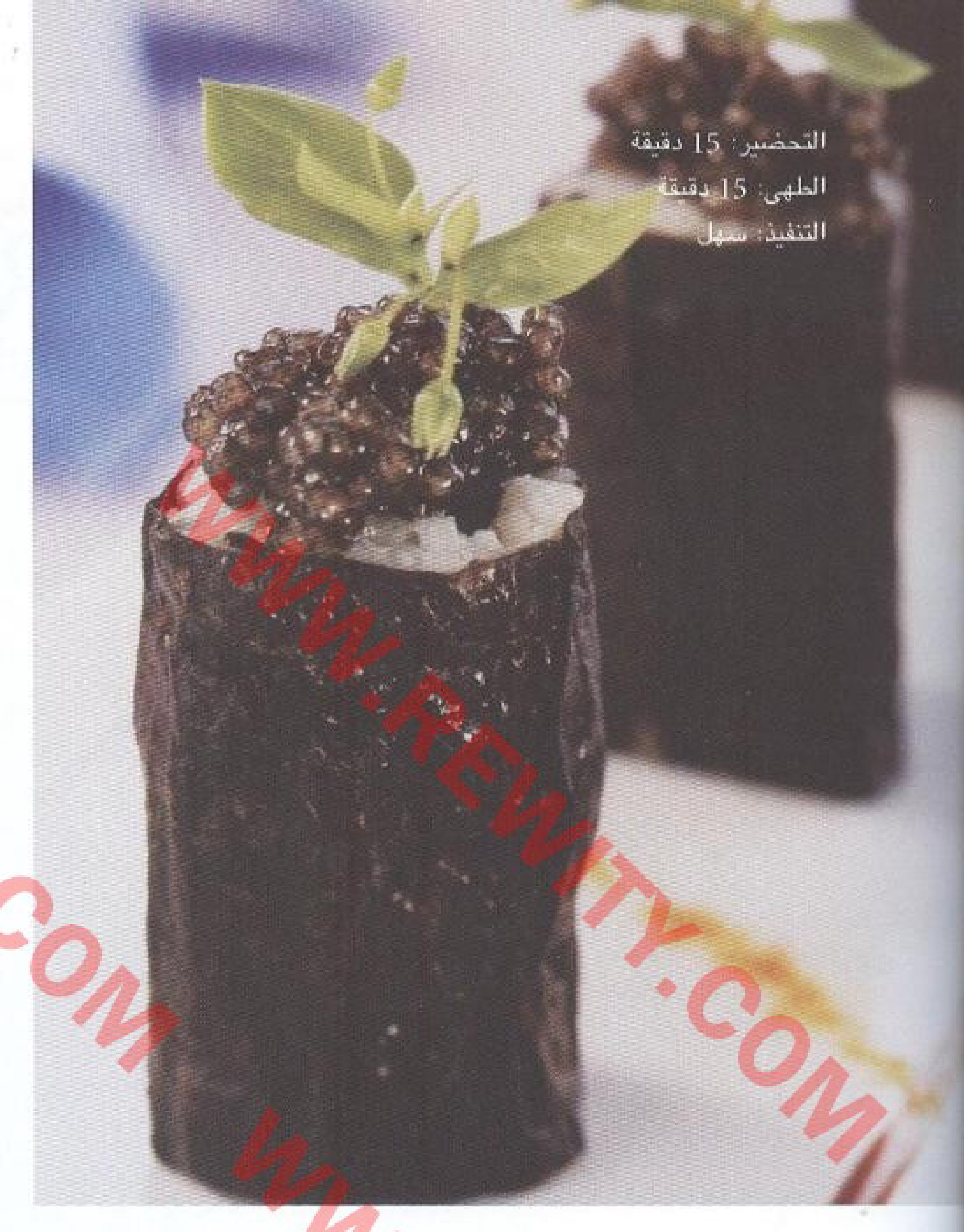
المقادير

6 بيضات
3 ملاعق مايونيز
حزمة من خضار بصل أخضر
ملح وفلفل.
للتزيين: 100 جرام سلامون مدخن
خضار بصل أخضر

الطريقة

1. يسلق البيض في الماء لمدة 5-6 دقائق من وقت غلي الماء. يبرد ويقشر ويقطع إلى نصفين في الاتجاه الأفقي.
2. ينزع الصفار ويوضع في طاجن ويهرس بالشوكة ، ثم يضاف له المايونيز وخضار البصل الأخضر مخروط قطع صغيرة، يتبل المقدار بالملح والفلفل ويقلب جيداً.
3. يملأ نصفي بياض البيض بالمقدار ويجمل بشريحة من السلامون المدخن وبعض قطع فروع خضار البصل الأخضر، ثم يقدم.
4. نصائح : تعتبر الفروع الخضراء للبصل الأخضر محرك هام للشهية ويستخدم من العصور القديمة . فكان يأكلونه الرومان سواء البصل نفسه والفروع الخضراء. وفي العصور الوسطى كانوا يقدرونه جداً ويزرعونه باستمرار. ويعتقد الألمان أن له قدرات سحرية قوية حيث أن النبات كله يعمل على إبطال أي عين شريرة أو أعمال ناجمة من السحرة السوداء.

سوشي بالكافيار والأرز البسمتي



التحضير: 15 دقيقة
الطهي: 15 دقيقة
التنفيذ: سهل

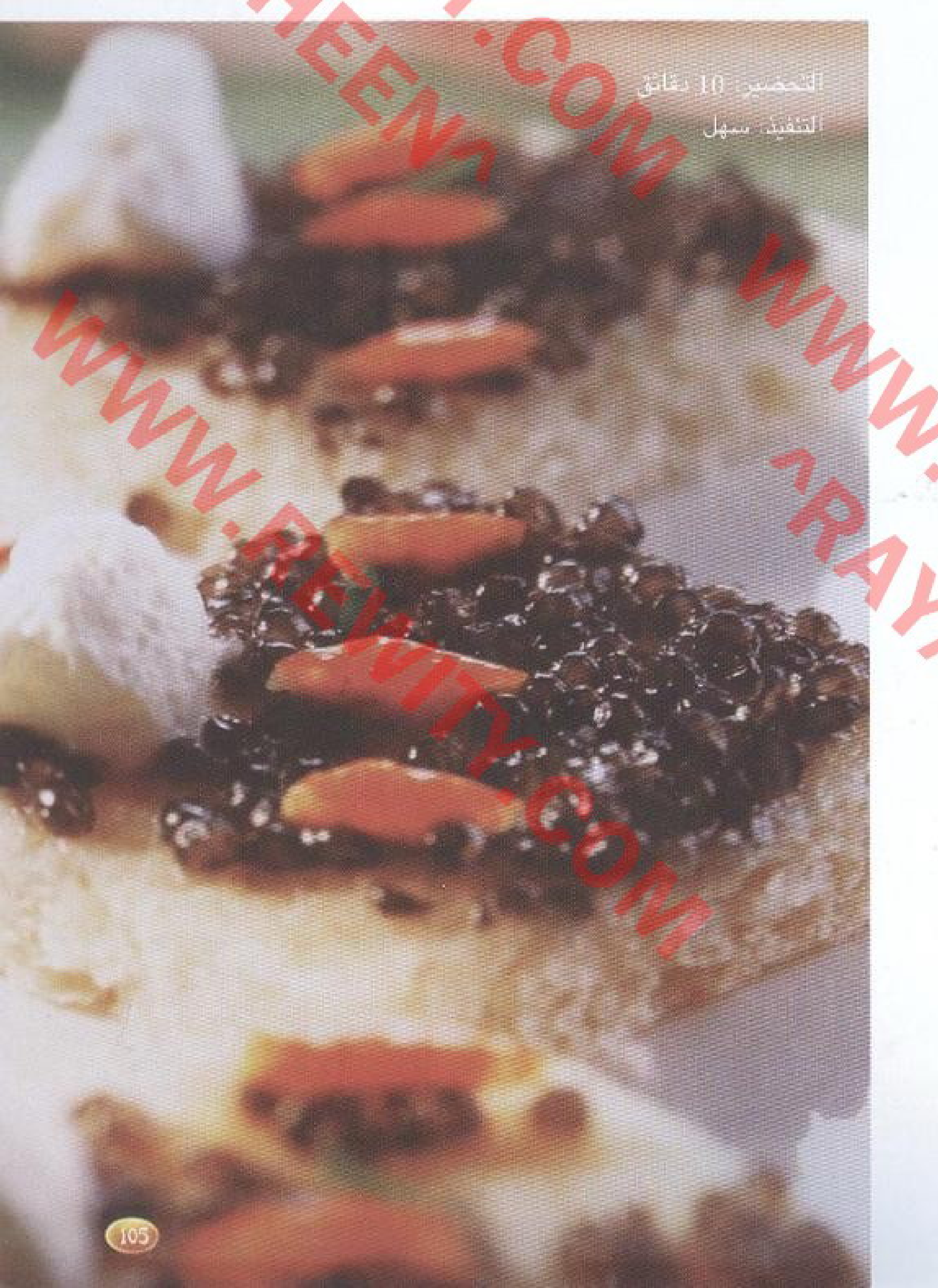
المقادير

170 جرام أرز بسمتي
40 جرام كافيار الحيتان البيضاء
قطعة واحدة من طحلب الكومبو (3 سم)
4 ورقات من أوراق طحالب النوري
ملعقة خل أرز
ملعقة سكر – ملح

الطريقة

1. يغسل الأرز عدة مرات، ويترك في إناء مفتوح عليه الصنبور لمدة 3–4 دقائق. يصفى الأرز من الماء ويوضع في إناء ويغطى بكمية من الماء تضاعف كمية الأرز. يتبل الأرز بقليل من الملح ويضاف له طحلب الكومبو مغسول. يوضع الإناء على النار ويترك ليغلي المقدار على نار متوسطة لمدة 5 دقائق. يغطى ويترك لينضج. يقلب الأرز في طاجن ويترك ليبرد، مع تقليبه بملعقة خشبية. يضاف له خل أرز مذاب فيه السكر بحيث يعمل على إضفاء على الأرز لوناً لامعاً. نعمل على تبريده مع التقليب المستمر. تفرد ورقات النوري ويوزع عليهم كمية الأرز، ثم تلف ورقات النوري بحيث تكون أسطوانية الشكل . تقطع كل اسطوانة إلى قطعتين . يوضع فوق سطح الأرز الكافيار.
2. نصائح : يعتبر الأرز البسمتي من أنواع الأرز الشهيرة في القطاع الأسيوي. ويتميز هذا الأرز بأنه شفاف وحبته طويلة ويستغرق وقت أطول في طهيه ويمتص كمية أقل من السوائل مقارنة بالأرز الإيطالي، ويكون مفلفل أكثر. ويأتي دوره مثالي في تحضير سلطة الأرز.

تارت بالزبد واليوسفى والكافيار



التحضير: 10 دقائق
التنفيذ: سهل

المقادير

300 جرام توست طازج
180 جرام زبد
ثمرة يوسفى
45 جرام كافيار
فلفل أبيض

الطريقة

1. يوضع ورق فرن على سطح مستوى بحيث تبقى قطعة الزبد في منتصف ورق الفرن. تترك قليلاً في درجة الحرارة العادية ولكن دون أن تصبح سائحة زيادة عن اللزوم. يضع فوقها بشر قشرة اليوسفى ، ويمزج الزبد ببشر القشرة جيدا حتى يتجانسا. يلف ورق الفرن بشكل اسطوانى على المقدار، ثم يوضع في الثلاجة ليتجمد.
2. بعد ذلك، يدهن التوست بالزبد (الممزوج ببشر اليوسفى) وتقطع حواف التوست ليبقى الجزء الطرى فقط. يشكل التوست حسب الرغبة (مثلث– دوائر– مربعات). ويزين بوردات الكافيار وبقطع صغيرة من قشر اليوسفى (حسب الرغبة).
3. نصائح : يزرع اليوسفى في إيطاليا منذ قرن مضى ، وقد انتشر بسرعة بفضل طعمه اللذيذ. قشرة اليوسفى غنية بزيت معطر رئيسى يستخدم في الكحوليات وفي عمل الحلويات.


fatafeat
Academy
خطوة خطوة
اللحم البقري المشوي بالفلفل الأسود
الدجاج المشوي بالمريمية

اللحم البقري المشوي بالفلفل الأسود



1 لحم الريب أي البقري 2 مسحوق الثوم 3 الفلفل الأسود المطحون 4 ملح 5 خيط جزار

1 يسحب طرف الخيط بعيدًا عن الطاهي كي يمر أسفل اللحم

2 ثم يسحب من فوق اللحم

3 يعبر الخيط من تحت الجانب الأيسر من الجديلة السفلية

4 وباستخدام اليد اليسرى تعلم النقطة التي تتقاطع فيها الخيوط

5 يعبر الخيط من أعلى الجانب الأيمن من الجديلة اليمنى، مع ترك ثقب كبير الحجم

6 يجذب الخيط أسفل وعبر الثقب، ويشد إلى أسفل لربط العقدة

7

يسحب طرفا الخيط بعيدًا عن بعضهما البعض لإحكام ربط العقدة أكثر



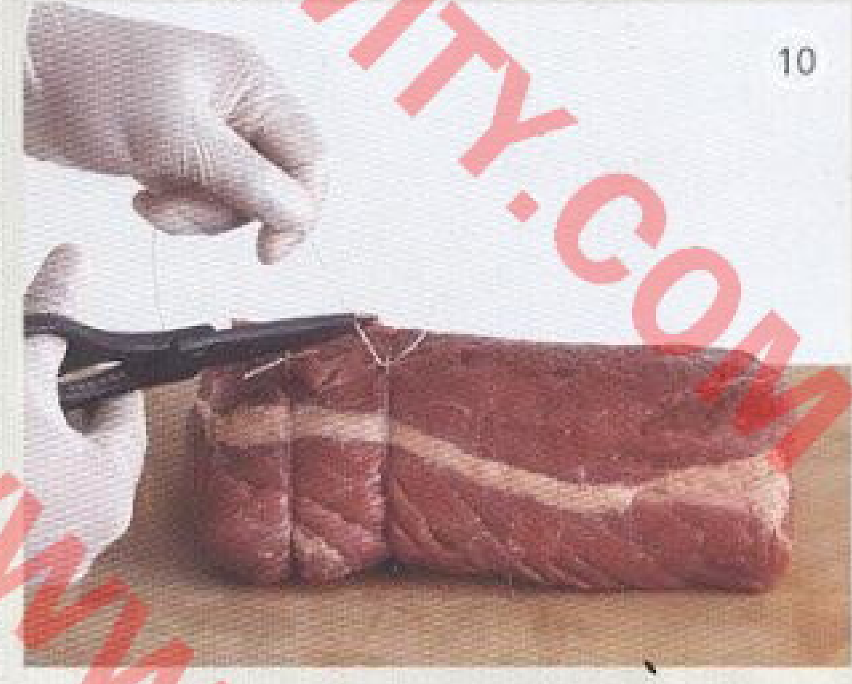
8

تشذب أطراف العقدة بالمقص



9

تكرر العملية لربط كامل قطعة اللحم



10

يباعد بين الأربطة بشكل متساو



11

بحيث يفصل بين الرباط والآخر مساحة ثلاثة أصابع تقريبًا



12

يوضع اللحم في صينية، ويسخن الفرن إلى درجة حرارة 190 مئوية



13

ويتبل بالملح



14

ومسحوق الثوم



15

والفلفل الأسود



16

مع إضافة المزيد من المتبلات حسب الرغبة



17

يشوى اللحم في الفرن لمدة 60 دقيقة أو اعتمادًا على درجة النضوج المرغوبة



18

يترك ليستريح لمدة من 15 إلى 20 دقيقة قبل تقطيعه الى شرائح، ويقدم

الدجاج المشوي بالمريمية

1 1 دجاجة كاملة ومنظفة
2 خيط جزار لربط الدجاجة
3 1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة إلى أرباع
4 فلفل أسود
5 ملح
6 ¼ كوب من المريمية الطازجة المقطعة



1 توضع الدجاجة من ناحية الصدر على سطح نظيف



2 تمسح الدجاجة بورق نشاف لتجفيفها من كل السوائل الإضافية

3 تتبل الدجاجة بالملح



4 وتفرك بالفلفل الأسود



5 تحشى الدجاجة بالبصل والمريمية



6 تتبل وتفرك بالمريمية



تقلب الدجاجة بحيث يكون الصدر إلى أعلى



وتجذب أطراف الجناحين إلى أعلى فوق العنق ونحو الظهر

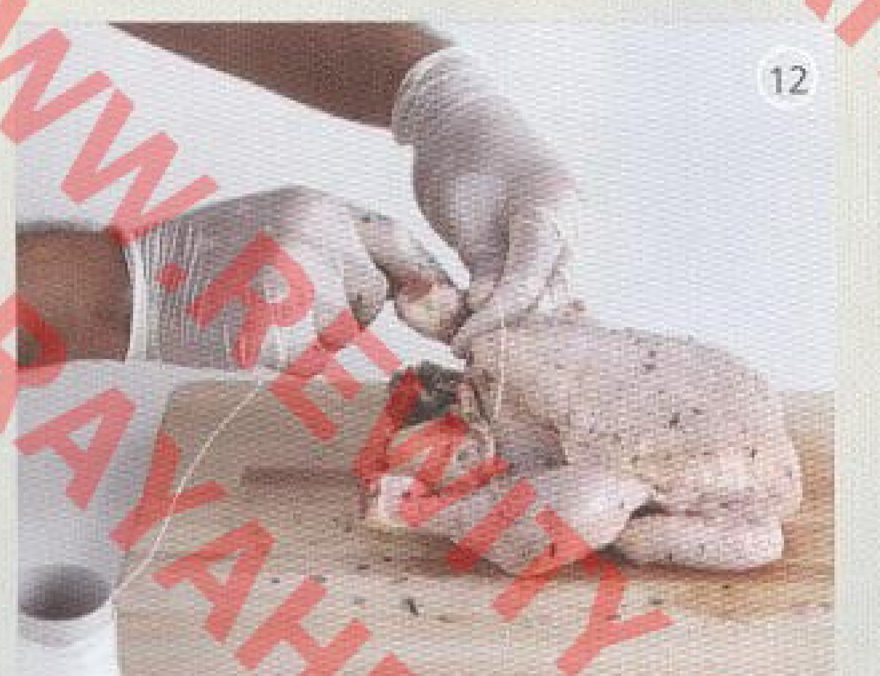
يقلب الجناحان أسفل الدجاجة ليظلا محكمين وراء الكتف



ولابد من ربطهما بخيط



وشد الخيط كي يظلا قريبين من جسم الدجاجة



تحكم الساقان عن طريق ضغطهما بقوة إلى جسم الدجاجة



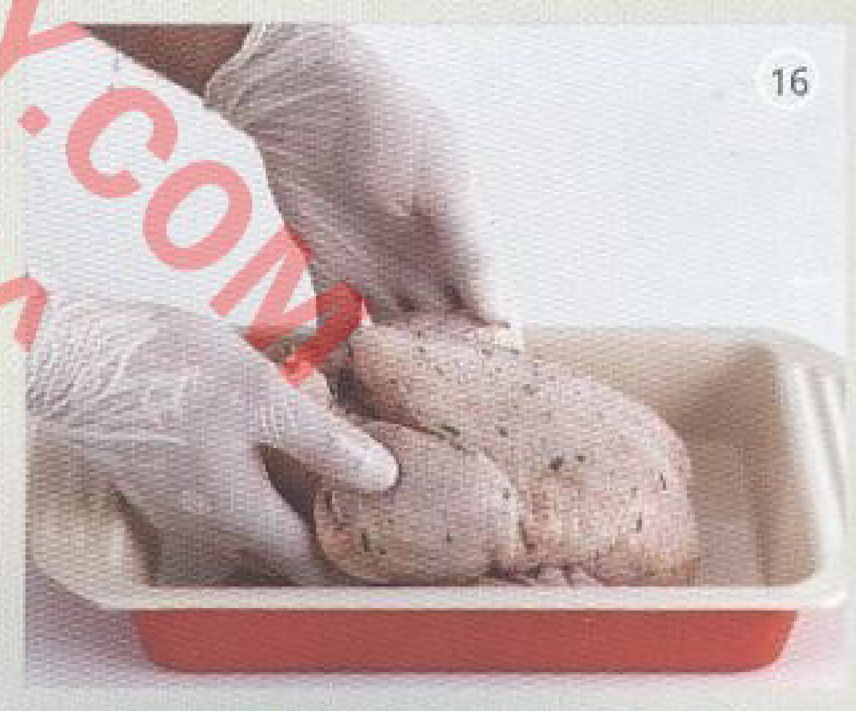
يضم طرفا دبوسي الدجاجة معًا، مع جمع الساقين بإحكام



وربط عدة عقد من الخيط حول طرفي الدبوسين



يربط الخيط وتقص أي زيادة غير ضرورية منه



يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية وتوضع الدجاجة في صينية خبز



تشوى الدجاجة في الفرن المسخن لمدة من ساعة إلى ساعتين أو حتى تنضج وتخرج منها العصارة



ومن الجدير بالذكر أن وقت الطهي سوف يعتمد على حجم الدجاجة

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb
وللمزيد من أعداد مجلة فتافيت الأصلية والكاملة
منتديات روايتي
للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb